

<p>Procédés : Baby-Foot Objectif : Améliorer la capacité à resserrer les lignes rapidement et coulisser ensemble</p>	
<p>Durée : 2 x 10min Espace : 30 x 20m</p>	
<p>Consigne : 3 zones Les attaquants doivent trouver leur joueur situés dans la 3^e zone (si trop dur enlevé un défenseur)</p>	
<p>1 point pour chaque passe au dernier joueur réussi. Inversé le rôle des équipes et compter les points</p>	

<p>Procédé : Atelier de passe Objectif : Améliorer les échanges de passes, fluidité des transmissions</p>	
<p>Durée : 3 x 6min Espace : 10m entre chaque plot</p>	
<p>Consigne : Effectuer un circuit de passe évolutif</p>	
<p>0-3min : Utiliser le pied préférentiel 3-6min : Utiliser le mauvais pied 6-12min : Faire des une-deux a chaque plot 12-18min : Faire un une-deux-trois a chaque plot</p>	

<p>Procédé : Passe et motricité Objectif : Améliorer ma coordination motrice</p>	
<p>Durée : 3 x 6min Espace : 5m entre chaque parcours 10m entre les deux plots (partie du bas à gauche)</p>	
<p>Consigne : Effectuer un circuit de passe et d'exercice de motricité.</p>	
<p>Varié les consigne (pieds faible obligatoire, contrôle pieds faible obligatoire etc....)</p>	

<p>Procédés : Exercices de passes + frappe Objectif : Améliorer les échanges de passes et la finition</p>	
<p>Durée : 2x 10min Espace : 30 x 30m (10m entre chaque plot)</p>	
<p>Consigne : Effectuer un circuit de passe finit par une frappe.</p>	
<p>0-10min : libre 10-20min : Compétition entre les 2 équipes (celle qui marque le plus de buts)</p>	