



Centre d'entraînement Arbitrage Gymnase de Fontaine-Etoupefour

Lundi 23 Octobre 2017

Procès-verbal

Animés par : Mikael Lesage – CTRA LFN
Romain Pottier – Service Civique LFN

Présents : 18 arbitres

Au programme :

- Echauffement avec Jeux Collectifs
- Séance d'appuis / Vitesse / Vivacité
- 2 Blocs PMA de 5'' / 15''
- Jeu Futsal

✓ *Echauffement avec jeux collectifs*



LIGUE DE FOOTBALL NORMANDIE

25, AVENUE NELSON MANDELA - 14000 CAEN
50, RUE ALPHONSE DAUDET - 76800 SAINT-ÉTIENNE-DU-ROUVRAY

AFFILIÉE À LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE FOOTBALL



✓ Séance d'appuis / Vitesse / Vivacité

Atelier n°1



- Travail pas chassés
- Reprise d'appuis
- Accélération

Atelier n°2



- Vitesse
- Vivacité
- Réactivité

Atelier n°3



- Appuis
- Vivacité
- Reprise d'appuis
- Accélération
- Renforcement

✓ Match de futsal entre arbitres

Cette séance a été intéressante pour tous les arbitres qui sont en demande de ce type d'entraînement.