



## Séance N°1

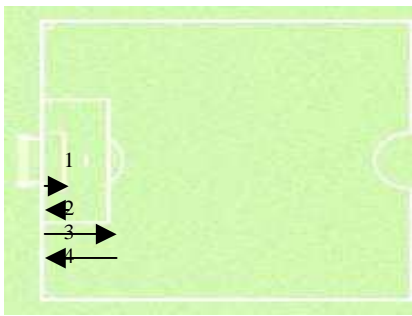
1) Footing de 20 mns + étirements

2) Ateliers physique : 3 ou 4 joueurs par atelier (2 fois 30 s par atelier)

||| Echelle (passer sur la pointe des pieds)

 10 m →  Sauter pieds joints + sprint

 Accélération progressive (1 pied par cerceau)

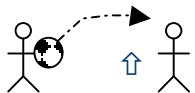


Exercice navette (tout à fond)

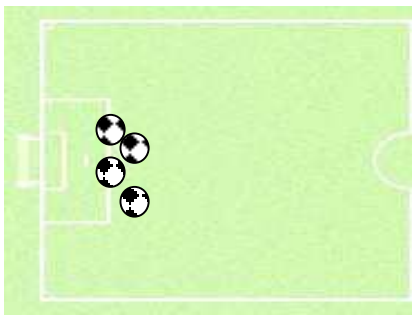
3) Abdominaux

4) Ateliers ballons : 4 joueurs par atelier

 5 m →  Slalom avec ballon puis accélération

 Renvoyer de la tête en extension

 Renvoyer de l'intérieur du pied sur ballon en l'air (alterner pied gauche-pied droit)



Enchaîner série de frappes sans s'arrêter

5) Frappes en pivot

6) Match