

Séance N°2

1) Footing de 20 mns + étirements

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

15 m

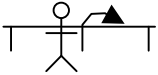
 Faire la distance en grandes enjambées



Saut sur pied gauche uniquement



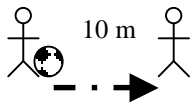
Saut sur pied droit uniquement



Faire 4 sauts sur pied gauche puis 4 pied droit sur le banc

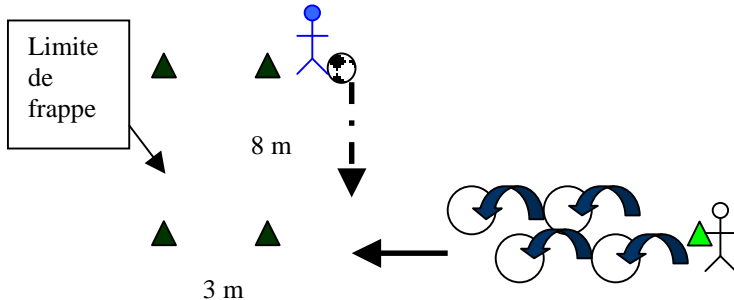
3) Abdominaux

4) Contrôle passe

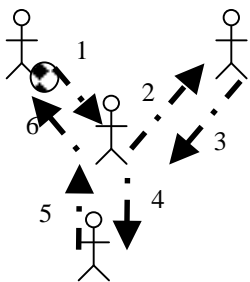


Contrôle passe (utiliser les 2 pieds)

5) Ateliers ballons : 2 groupes de joueurs

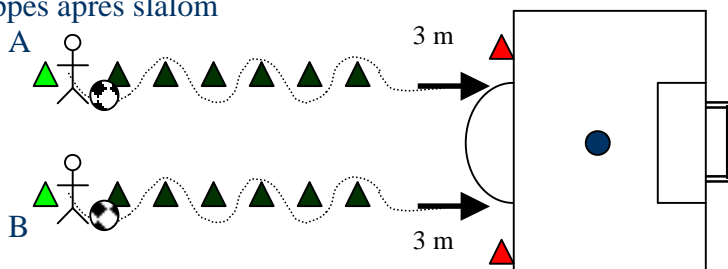


Faire saut dans cerceau sur 1 pied (en utilisant les bras comme équilibre) puis récupérer le ballon donné par l'entraîneur avec 1 contrôle et 1 frappe au but avant la limite de frappe.



Mettre 1 joueur au centre qui renvoi le ballon joueur après joueur
Faire 2 tours par joueur

5) Frappes après slalom



Chacun son tour : A tire du pied droit et B du pied gauche

6) Match