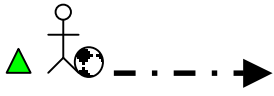


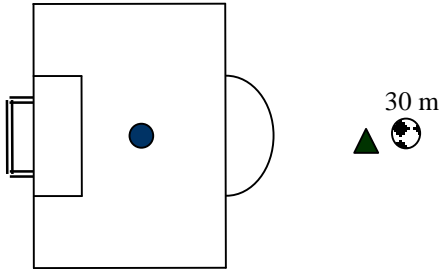
Séance N°5

1) Footing de 10 mns + étirements

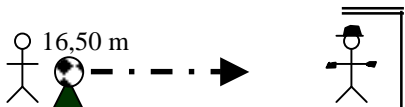
2) Ateliers travail de la frappe



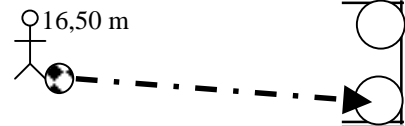
a) Atelier (réservé aux 13 ans) pour travailler la qualité de la frappe avec placement du pied d'appui et surface de contact.



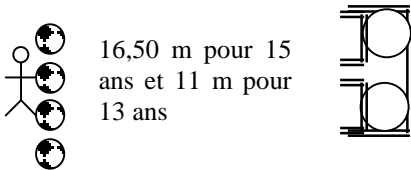
b) Puissance et précision (atelier 15 ans) : des 30 m mettre le ballon dans le but sans toucher le sol



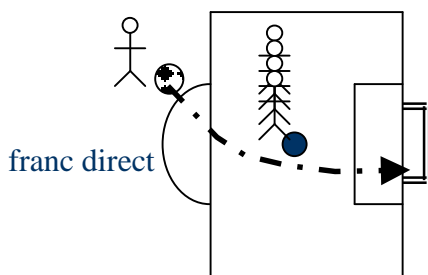
c) Travail de la reprise de volée en mettant les ballons sur des grands cônes



d) Travail du tir de précision



e) Vitesse et précision de frappes : 4 ballons à mettre dans les 2 lucarnes et dans les 2 petits buts



f) Travail des frappes sur coup franc : coup franc indirect et coup franc direct

3) Match avec mise en place tactique : travail de la zone