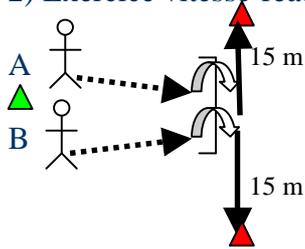


## Séance N°7

1) Footing de 20 mns + étirements

2) Exercice vitesse-réaction



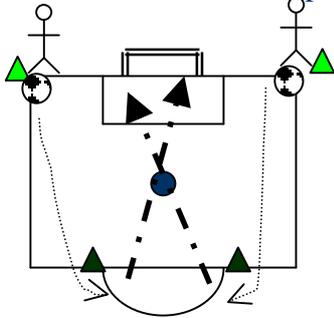
A et B trottaient, sautent ensemble la haie. Pendant la suspension l'entraîneur indique la direction du sprint (15 m de sprint)

3) Contrôle sous pression adverse



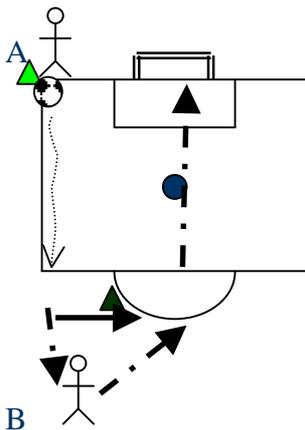
A jongle, puis envoie le ballon vers B qui est à 15 m. Dès départ du ballon, A part vers B qui doit remettre ballon au sol, éviter A et prendre place de A.

4) Conduite de balle et frappe au but



Conduite de balle et frappe

5) Conduite de balle 1-2 et frappe au but



A part en conduite de balle en ligne droite et à hauteur du plot fait 1-2 avec B. Sur remise A doit tirer au but.

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