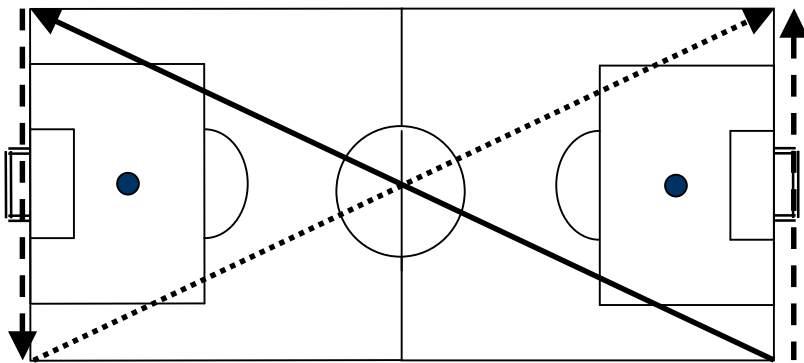


Séance N°8

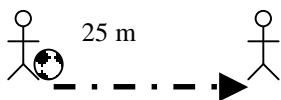
1) Footing de 20 mns + étirements

2) Diagonale « Christian »



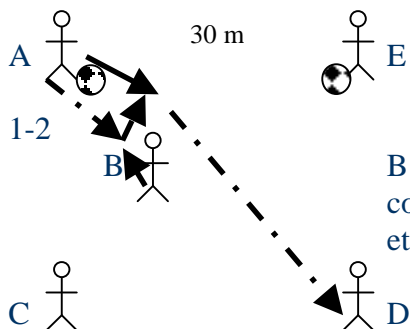
3 tours

3) Passes longues



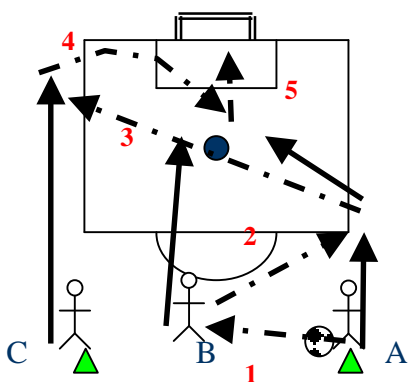
Travail de la passe longue en commençant par le bon pied puis de l'autre pied

4) Passes courtes – passes longues



B demande le ballon à A et lui remet en 1-2. A doit faire passe longue sans contrôle à l'angle opposé (D). B prend place de A. A demande le ballon à E et ...

4) Conduite de balle et frappe au but



A démarre en faisant 1-2 avec B (passe **1** et **2**), puis A doit faire transversale (passe **3**) sur C qui est parti en sprinte sur son aile pour réceptionner la passe longue. C contrôle et centre (passe **4**) sur A (au 1^{er} poteau) ou B (au 2^{ème} poteau) qui doit tirer de volée (frappe **5**).

6) Match