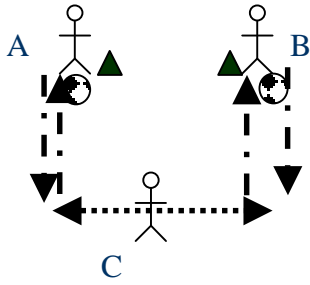


Séance N°11

1) Footing de 10 mns + étirements

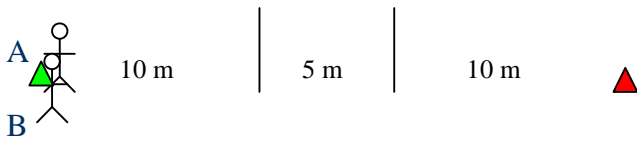
2) Puissance aérobie



C trotte de A vers B et renvoie que le ballon que A et B envoie alternativement devant eux.

Faire l'exercice du droit puis du gauche puis de la tête (1'30 à chaque fois)

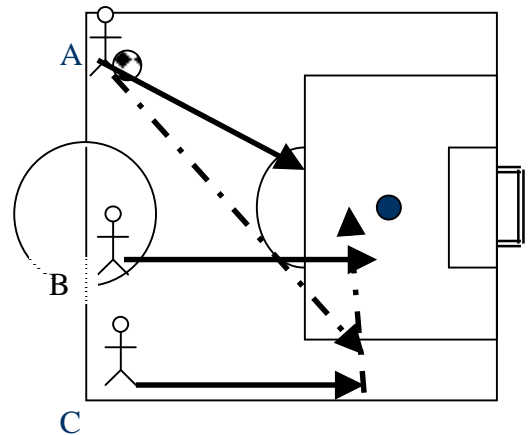
3) Vitesse réaction



A et B partent en trotinant. Dans la zone des 5 m, A décide de sprinter soit tout droit, soit en faisant demi-tour.

4) Changement d'aile et centre

A fait changement d'aile dans la course de C, qui doit centrer avant d'être à hauteur du point de penalty. B est venu à hauteur du 1^{er} poteau et A à hauteur du 2^{ème} poteau. Si B peut reprendre sans contrôle il tire sinon il fait 1 feinte et laisse le ballon filer jusqu'à A qui frappe au but sans contrôle.



5) Travail du placement sur les corners

6) Match