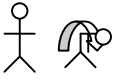


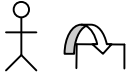
Séance N°14

1) Footing de 15 mns + étirements

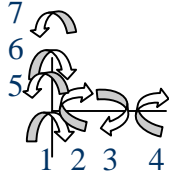
2) Saute mouton en trottinant autour du terrain



3) Travail des cuisses

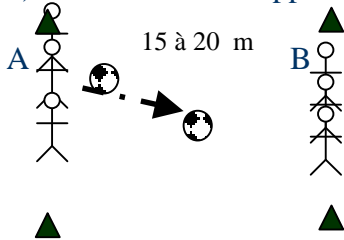


Format des haies



Faire des sauts pieds joints en marche avant, de côté et en marche arrière (2 fois 3 passages)

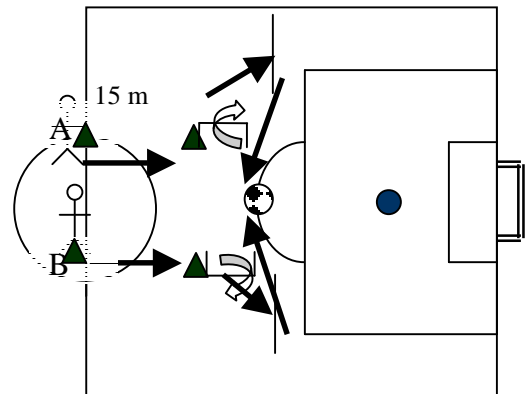
4) Précision de la frappe



Les joueurs de A doivent essayer d'envoyer le ballon du centre dans le camp de l'équipe B. Pour cela ils doivent frapper dans le ballon central en tirant dedans avec leur propre ballon. Alternativement on fait tirer 1 joueur A puis 1 joueur B.

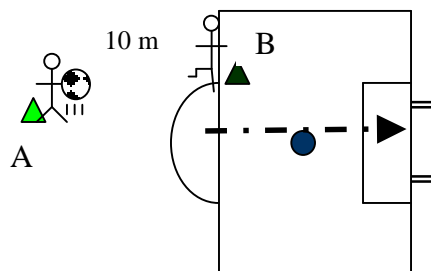
5) Vitesse et duels

A et B partent en même temps. Quand ils arrivent à la haie ils doivent sauter pieds joints puis partir en direction du piquet. Du piquet ils vont en direction du ballon. Le 1^{er} au ballon frappe au but et l'autre doit défendre.



6) Jonglage, passe, remise et frappe de balle

Le joueur fait 2 ou 3 jonglages avant de passer le ballon à B qui doit lui remettre en 1 touche en l'air. A a suivi et fait reprise de volée.



6) Match avec travail du pressing (déclenché au signal de l'entraîneur)