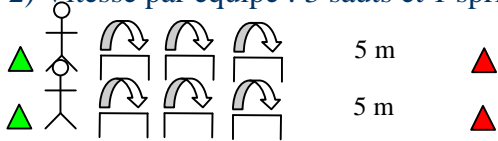


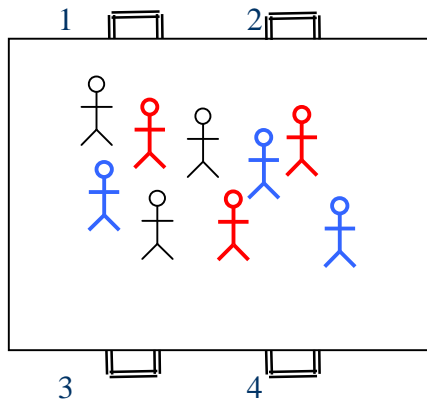
Séance N°15

1) Footing avec accélération progressive toutes les 30 s (3' en tout x 3)

2) Vitesse par équipe : 3 sauts et 1 sprint puis retour pour taper dans main du suivant

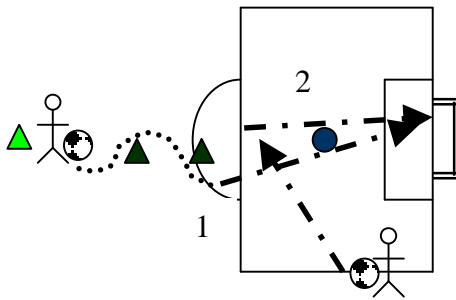


3) Attaquer et défendre (travail du placement et du remplacement)



3 équipes
attaque buts 1 et 2
attaque buts 3 et 4
doit poser le ballon entre buts 1 et 2 ou entre 3 et 4

4) Enchaînement de frappes



Le joueur part en conduite de balle, passe 1 porte et frappe au but. Il enchaîne tout de suite par une frappe sans contrôle sur le 2^{ème} ballon envoyé depuis le coté.

5) Frappes au but

6) Match