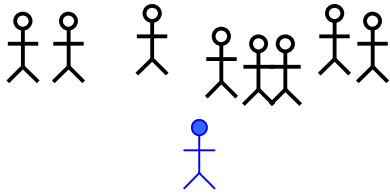
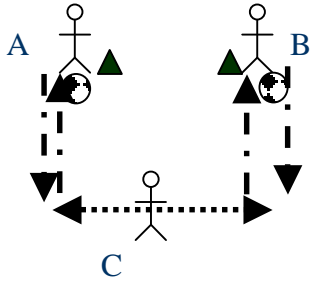


Séance N°22

1) Entraîneur a dit ... (2 x 5 mns) : face aux joueurs, l'entraîneur donne les directions aux joueurs qui doivent réagir de suite.



2) Puissance aérobie

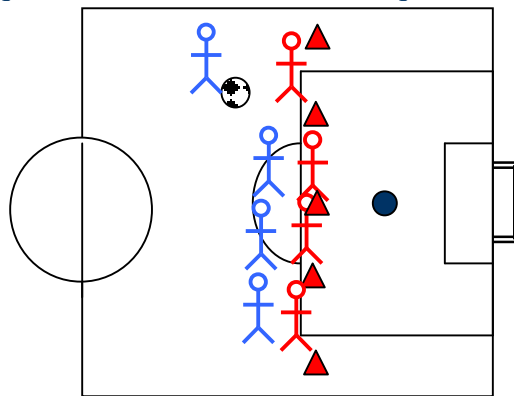


C trotte de A vers B et renvoie le ballon, après avoir fait 1 amorti de la poitrine ou de la cuisse, de l'intérieur du pied à mi hauteur que A et B lui envoient alternativement.

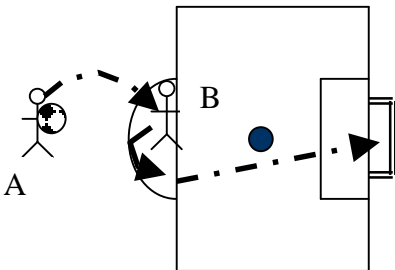
3) Duel et appui

A part avec le ballon et doit passer dans la porte en évitant B. Si il voit qu'il ne peut pas, il revient en arrière pour joueur sur un joueur en appui qui est sorti de son duel. Celui qui arrive à passer doit centrer pour les autres attaquants.

Bleus sont attaquants.
Rouges sont défenseurs.



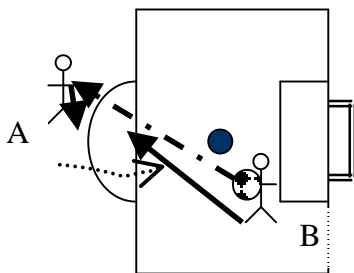
4) Contrôle poitrine et frappe



Joueur A envoie ballon à B sur la poitrine. B est dos au but. Il doit faire contrôle orienté et frapper au but.

Faire même exercice en se mettant face au but pour B.

5) Enchaîner dribble après contrôle poitrine



B envoie ballon sur la poitrine de A. A doit mettre le ballon à terre. B se précipite vers A. A doit éliminer B avant de frapper au but.

6) Match avec travail de la zone

