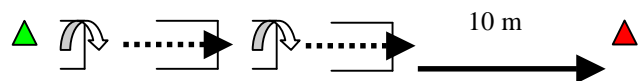


## Séance N°23

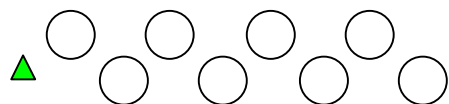
1) Ateliers physique : 3 ou 4 joueurs par atelier (2 fois 30 s par atelier)

▲ | | | | | Echelle (passer sur la pointe des pieds)



Sauter pieds joints + passer sous la haie + sprint

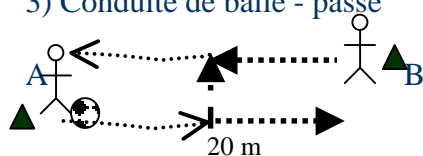
▲ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ Accélération progressive (1 pied par cerceau)



Pied gauche pied droit

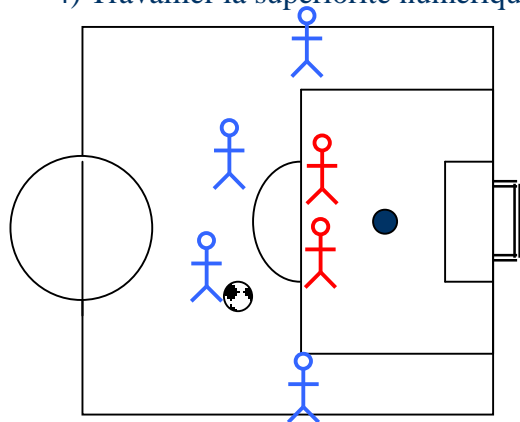
2) Parcours : faire l'ensemble des ateliers sous forme de parcours complet avec 1 frappe à la fin du parcours

3) Conduite de balle - passe



A trotte vers B avec le ballon. Arrivé à hauteur de B, il passe le ballon à B de l'intérieur du pied. A et B continuent leur parcours (1'30 à chaque fois)

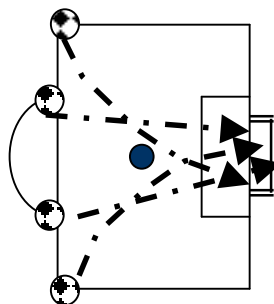
4) Travailler la supériorité numérique



Bleus sont attaquants.  
Rouges sont défenseurs.  
2 attaquants contre 2 défenseurs.  
2 attaquants en appui sur les côtés.  
Le ballon doit passer au moins une fois par les appuis.

4) Frappes successives avec angles différents

Le joueur doit enchaîner 4 frappes.  
2 frappes du gauche.  
2 frappes du droit.  
2 frappes enveloppées (au coin)



5) Match