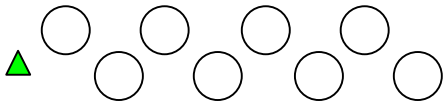
Séance N°25

1) Jogging de 5 mns

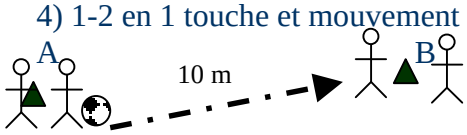
2) Diagonale Christian (x 5)
Voir Schéma sur séance N°8

3) Travail des appuis



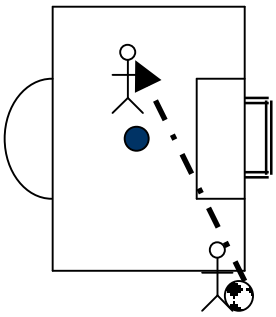
Pied gauche pied droit puis inversé avec pied droit dans cerceau gauche et pied gauche dans cerceau droit

4) 1-2 en 1 touche et mouvement

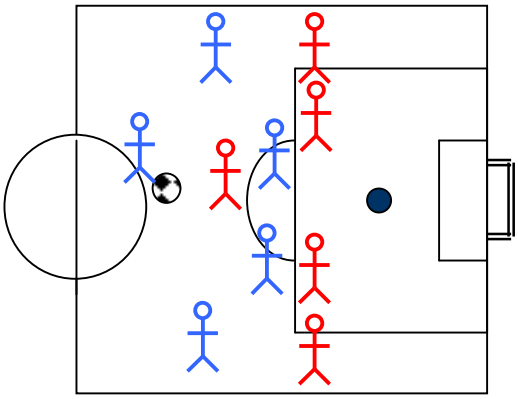


A passe le ballon à B et va en trottinant se mettre dans la colonne B.
B remet le ballon à A'en 1 touche et va en trottinant se mettre dans la colonne A. (1'30 x 3)

5) Centre avec reprise de volée ou tête



6) Courses croisées et décrochage de l'attaquant



Bleus sont attaquants.
Rouges sont défenseurs.
5 attaquants contre 5 défenseurs.
Pour que l'attaque soit valable, un des 2 attaquants doit décrocher pour faire une passe décisive à un milieu parti dans le dos des défenseurs.
Le ballon doit passer au moins une fois par les appuis.

7) Match