

## Séance N°33

1) Footing de 20 mns

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

15 m

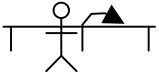
 Faire la distance en grandes enjambées



Saut sur pied gauche uniquement

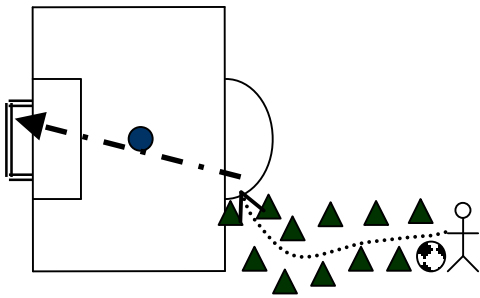


Saut sur pied droit uniquement



Faire 4 sauts sur pied gauche puis 4 pied droit sur le banc

3) Parcours et frappe

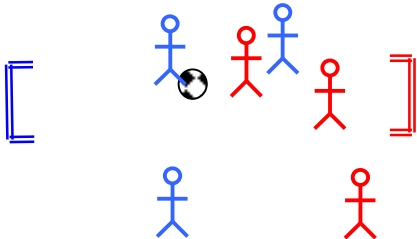


Les joueurs suivent un parcours en conduite de balle en touchant le ballon au maximum. A la fin du parcours les joueurs frappent au but.

5) Exercices de frappes (1-2, avec appui, en course, sur passe en retrait, ...)

4) Tournoi sur petits buts

Tournoi par match aller retour sur petits buts



5) Match