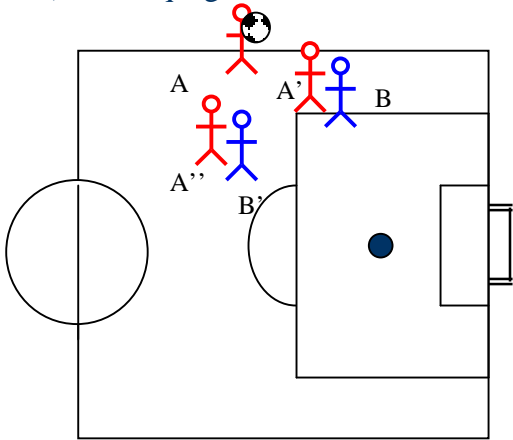


Séance N°42

1) Footing de 10 mns + étirements

2) Passe à 10 à la main (2 x 3 mns)

3) Démarquage sur la touche



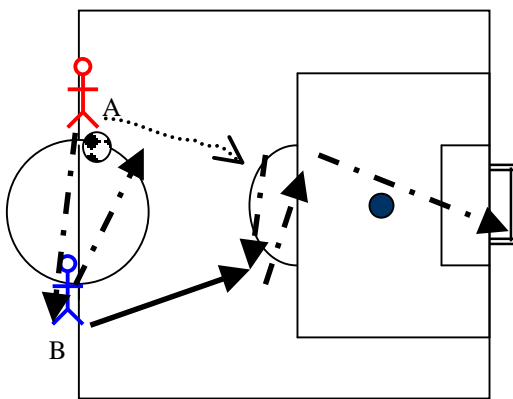
A doit faire la touche à A' ou A''.

A' et A'' doivent se démarquer avant que A fasse la touche.

Apprendre le démarquage et le remplacement si A ne fait pas la touche.

Apprendre à utiliser l'espace et à « faire l'espace » pour un autre joueur

4) Double une-deux



A passe le ballon à B qui lui rend.

A part en conduite de balle pendant que B sprinte vers les 16,50m.

B et A doivent refaire 1 une deux avant frappe de A.

5) Travail des coups francs

Coup franc direct et coup franc indirect.

6) Match