

Séance N°46

1) Footing de 10 mns + étirements

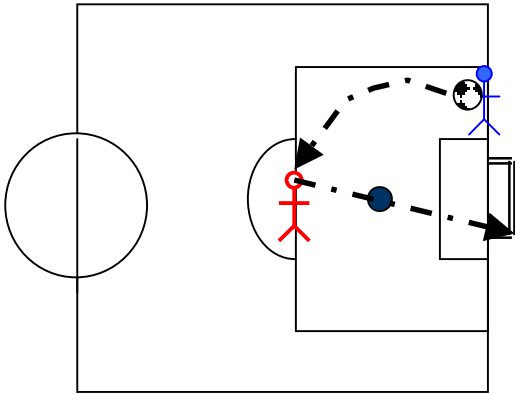
2) Passe à 10 (2 x 3 mns)

3) Tête avec opposition



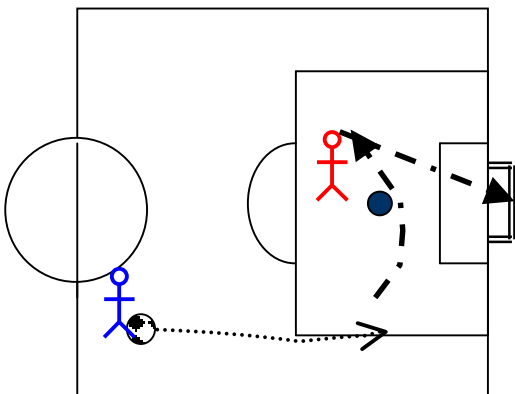
2 joueurs sont au contact. L'entraîneur envoie le ballon qui doit être joué de la tête.

4) Jeu de tête offensif



Entraîneur envoie ballon sur tête du joueur qui essaye de marquer.

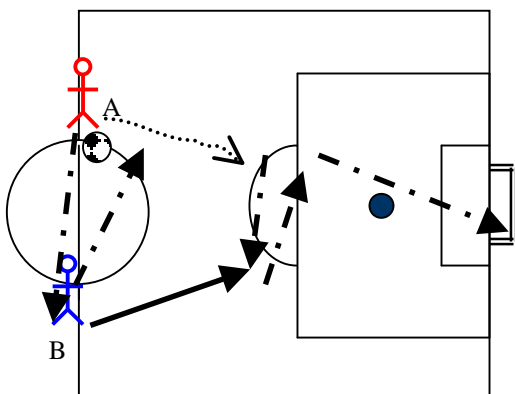
5) Jeu de tête offensif



Ailier déborde et centre.

Attaquant est seul puis mettre un défenseur au marquage. Attaquant doit se démarquer et ailier lever la tête avant de centrer.

6) 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.

6) Match