

## Séance N°64

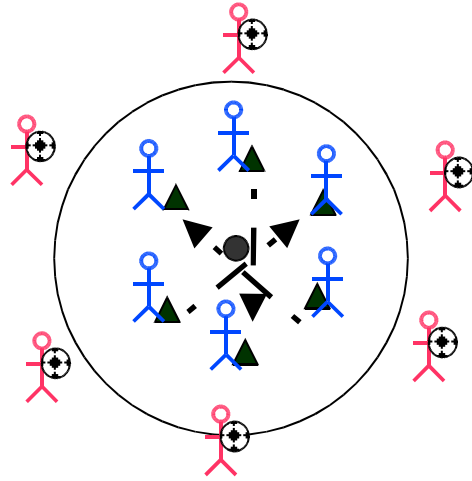
1) Footing de 10 mns + étirements + abdos

2) La ronde

Les joueurs dans le 2ème cercle ont chacun un ballon en main.

Les joueurs sur le rond central jouent avec leur partenaire, repassent par le point central et vont jouer avec un autre partenaire.

Différentes remises possibles : plat du pied, plat du pied après amorti poitrine, tête, plat du pied après rebond.



3) Passes à la main et but de la tête

Les joueurs sont par 2 équipes.

Ils doivent se faire des passes à la main.

Le but est de mettre en position un joueur qui doit marquer dans un but de la tête.

Possibilité de mettre 4 buts de 2 mètres de large.

4) Passes et enchaînements

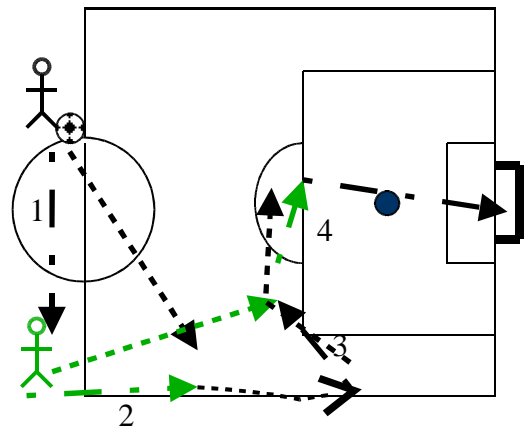
A joue en largeur vers B (1), B donne en

profondeur vers A (2) qui a traversé en oblique.

A conduit et rend à B (3) qui a croisé dans le dos de A.

B redonne à A (4) qui a redoublé dans le dos de B.

A frappe au but.



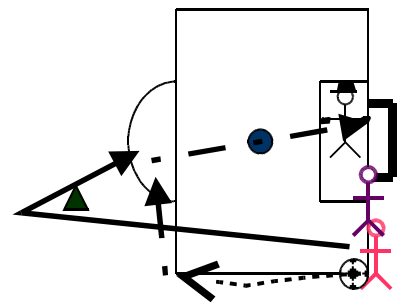
5) Tir après course et passe de face

Les joueurs se placent de chaque côté du but.

A part avec le ballon. B démarre, au sprint, en même temps mais sans ballon.

A fait passe à hauteur des 16,50 m pendant que B va faire le tour du plot pour récupérer la passe et frapper au but.

Faire le même exercice de l'autre côté du but avec frappe de l'autre pied.



6) Match à 3 touches de balle