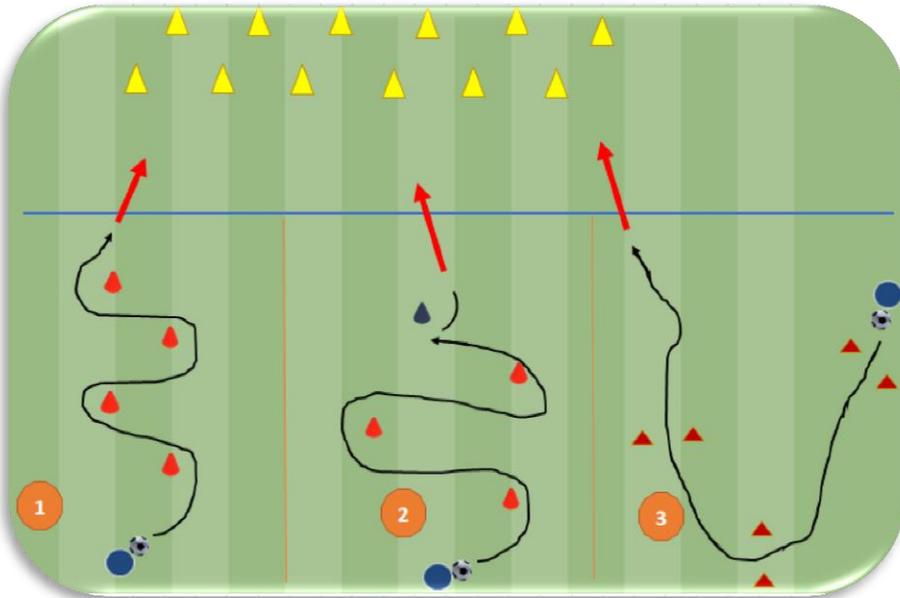


➤ Séquence 1 : Conduite de balle + précision



Descriptif :

1- Conduite de balle autour des plots + tirer avant la ligne bleue pour toucher les cibles

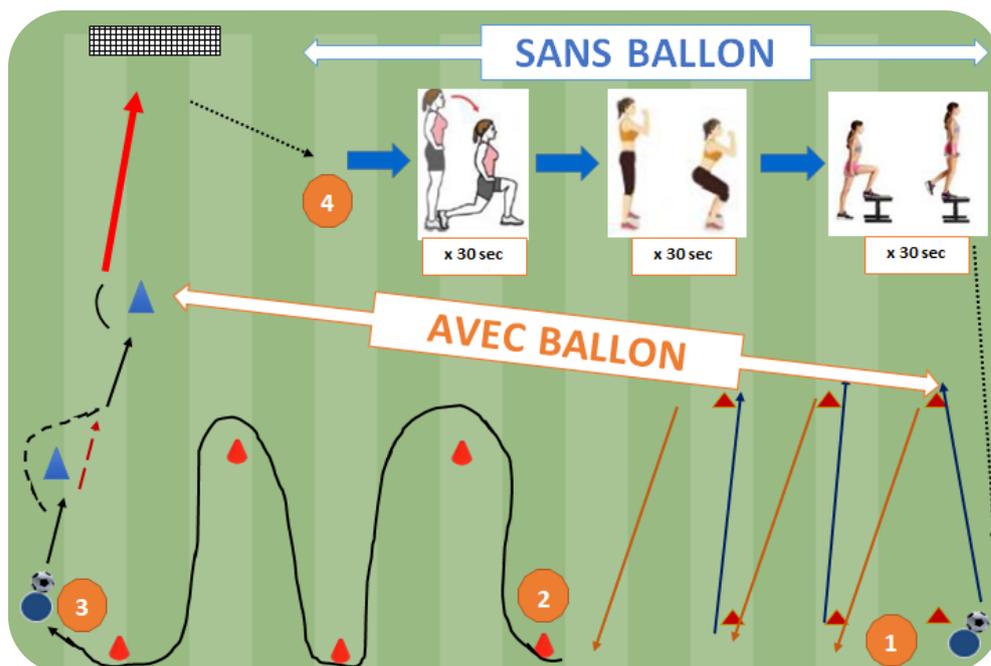
2- Conduite de balle autour des plots + dribler le plot bleu + tirer avant la ligne bleue pour toucher les cibles

3- Conduite de balle rapide en passant par les trois portes + tirer avant la ligne bleue

L'objectif est de toucher toutes les cibles en minimum de passage possible. Enchaîner à chaque fois les circuits jusqu'à ce que toutes les cibles soient touchées.

Si ne vous possédez pas de plots, prenez des bouteilles plastiques ou autre objet pour les remplacer.

➤ Séquence 2 : Circuit training



Descriptif :

1-

➔ **Conduite de balle arrière** avec la semelle du pied

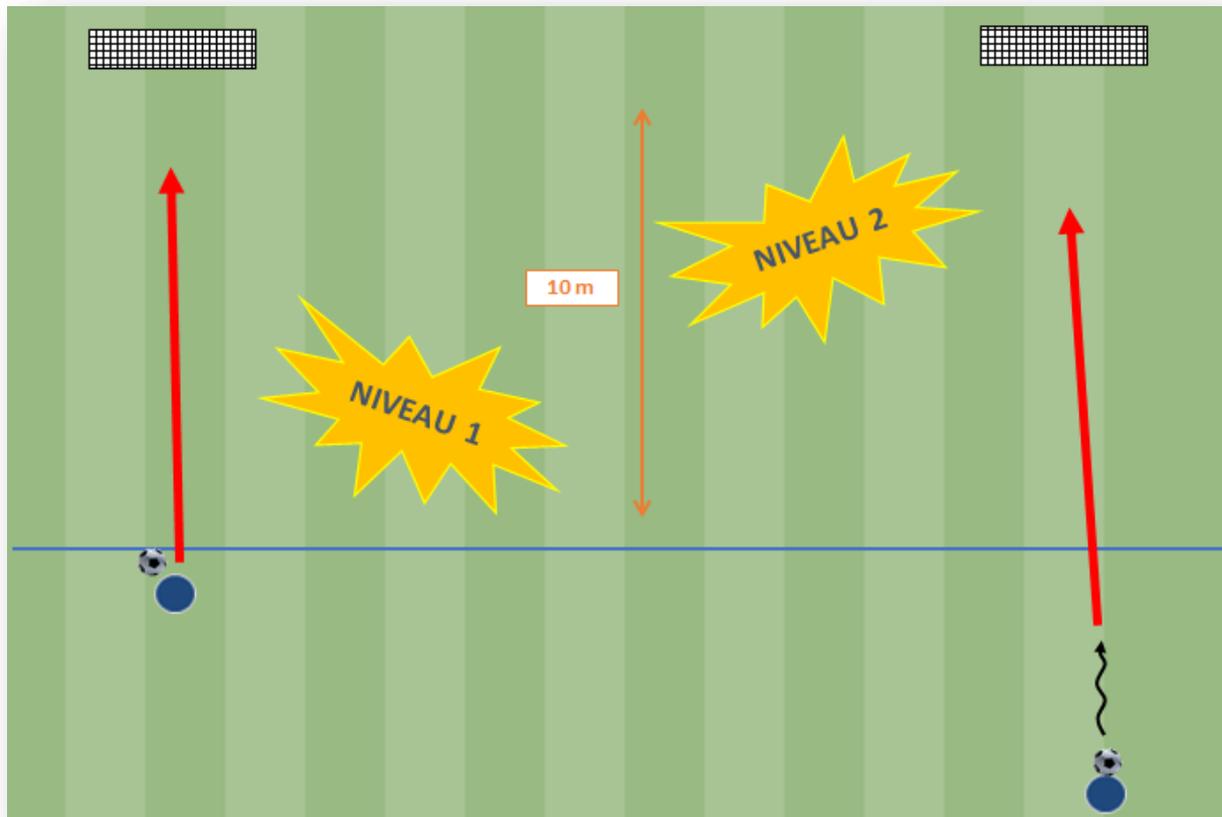
➔ **conduite de balle en avant**

2- **Conduite de balle rapide** en passant par les extrémités des plots

3- **Fixer** le 1^{er} adversaire et effectuer un grand pont; récupérer le ballon et **dribler** le 2^{ème} adversaire puis tirer au but.

4- **Exercices de renforcement** sans ballon : 30 sec de fentes + 30 sec de Squats + 30 sec de Montées sur banc ou chaise

➤ Séquence 3 : *Frappe au sol / précision*



Descriptif :

- **Niveau 1** : Le Ballon est au sol derrière la ligne bleue, l'objectif est de tirer de façon à ce que le ballon aille au sol dans le but ou dans la porte. A chaque réussite reculer la ligne bleue (nombre de passages illimités)
- **Niveau 2** : Même chose mais démarrer par une conduite de balle, frapper avant la ligne bleue (nombre de passages illimités).

Légende Schématique :

 : déplacement avec ballon (conduite de balle)

----> : déplacement sans ballon

 : Plot ou Bouteille d'eau ou Objets divers

 : Joueur

 : Frappe

 : Drible

 : But ou Porte

 : Objets Cibles



Feuille de suivi de Séance 3

Semaine du 17 au 22 Novembre

NOM + Prénom :

Âge / Catégorie : /

(cocher les cases)	Séquence 1 conduite de balle + précision	Séquence 2 Circuit training	Séquence 3 Frappe / précision
MARDI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MERCREDI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JEUDI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VENDREDI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SAMEDI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DIMANCHE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

➤ Feuille à nous retourner par mail aux adresses :
alexistrihan6@gmail.com / pierregalode53@outlook.fr