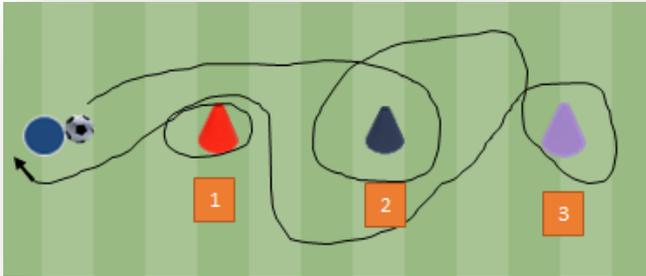


➤ Séquence 1 : Réactivité + conduite de balle rapide



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

Descriptif :

Cet exercice peut se réaliser avec un membre de votre famille.

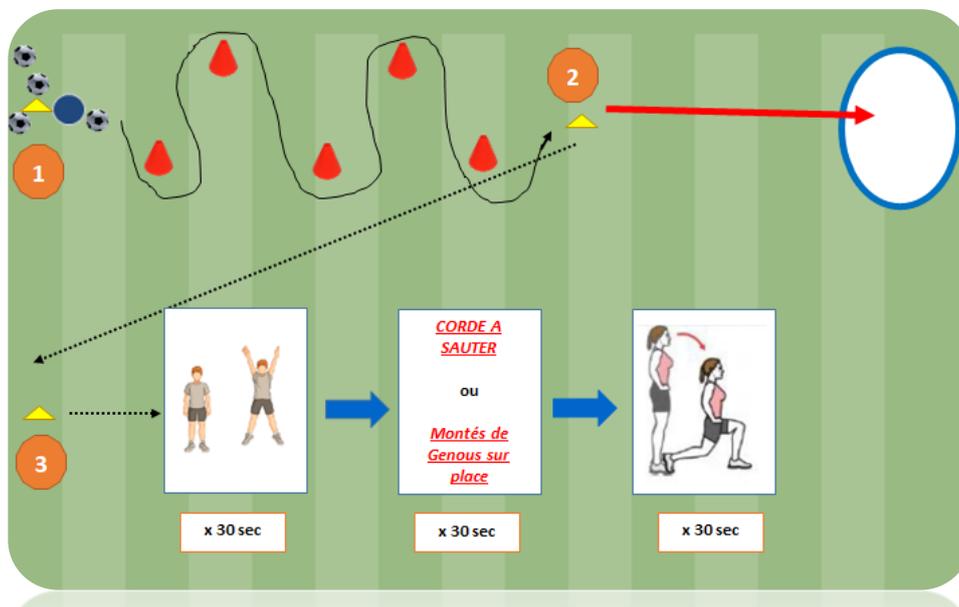
Les 3 plots portent **1 chiffre** (1,2 ou 3).

Le membre de votre famille annonce à haute voix **un nombre** composé de 1 à 3 chiffres (exemple sur le schéma "231").

L'objectif est de contourner rapidement les plots dans le bon ordre, représentant le nombre annoncé.

(cet exercice peut se réaliser sous forme de compétition contre un membre de votre famille).

➤ Séquence 2 : Circuit training



Descriptif :

1

Conduite de balle en passant par les extrémités des plots

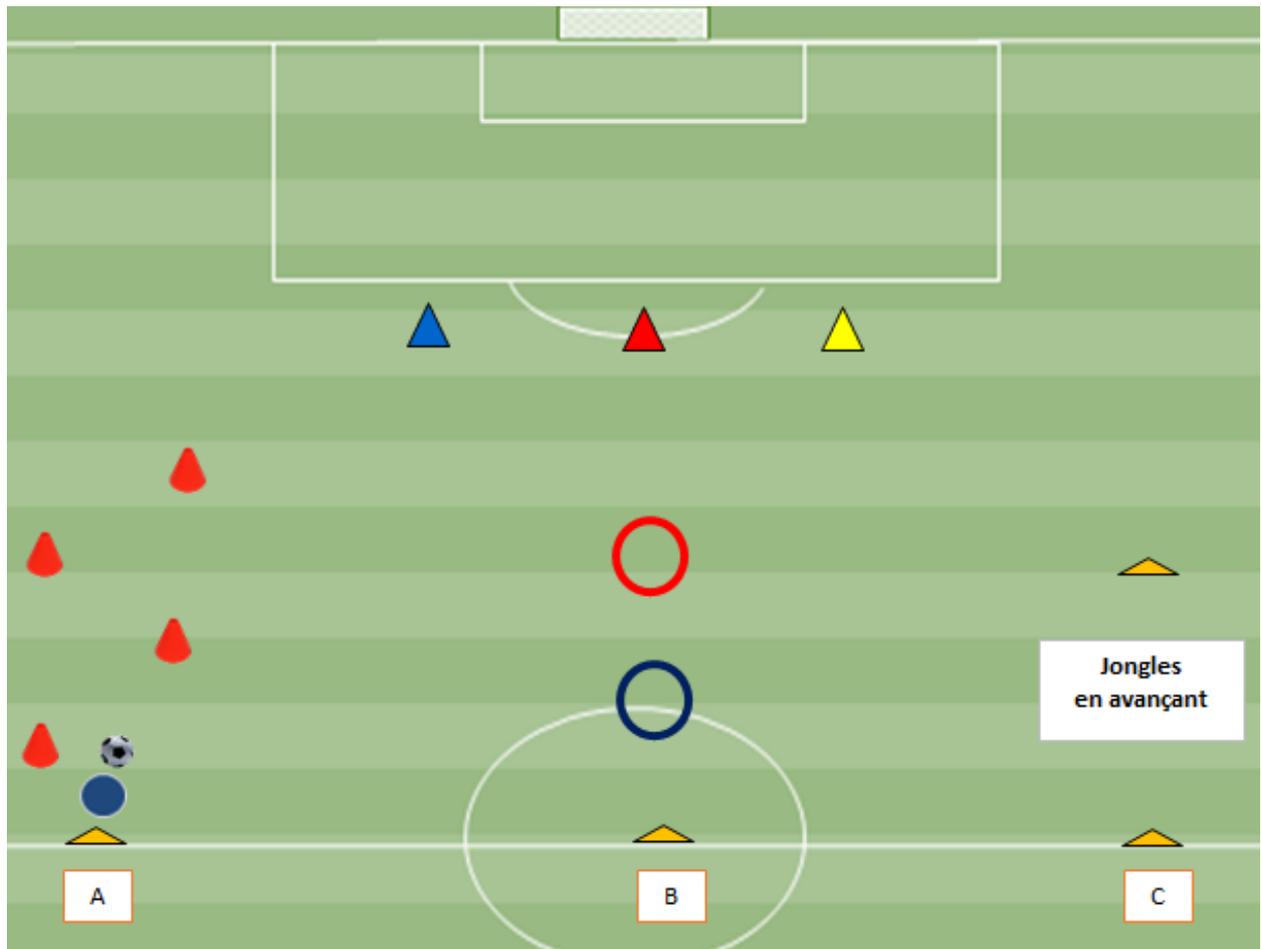
2

Effectuer une passe bien dosée de façon à ce que le ballon s'arrête à l'intérieur du carré

3

Exercice sans ballon : JUMPING + Corde à sauter + FENTES sur place

➤ Séquence 3 : Conduite de balle + Drible + Frappes



Descriptif :

- effectuer les différents **parcours** avant de terminer sur une **frappe au But**. Lors de la sortie du parcours, demander à un membre de votre famille d'**annoncer une couleur** (bleu, jaune ou rouge sur le schéma). A vous ensuite de réaliser un drible sur le plot annoncé avant d'enchaîner sur une frappe.

- **Parcours A** : Conduite de balle en passant par les extrémités des plots

- **Parcours B** : Conduite de balle + rotation sur sois même en ayant le pied Gauche dans le cerceau, même chose avec le pied Droit sur le deuxième cerceau

- **Parcours C** : Jonglage en avançant

Légende Schématique :

 : déplacement avec ballon (conduite de balle)

-----> : déplacement sans ballon

 : Plot ou Bouteille d'eau ou Objets divers

 : Joueur

 : Cerceaux



Feuille de suivi de Séance 2

Semaine du 10 au 15 Novembre

NOM + Prénom :

Âge / Catégorie : /

(cocher les cases)	Séquence 1 Réactivité + conduite de balle	Séquence 2 Circuit training	Séquence 3 Conduite de balle + Drible + Frappe
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