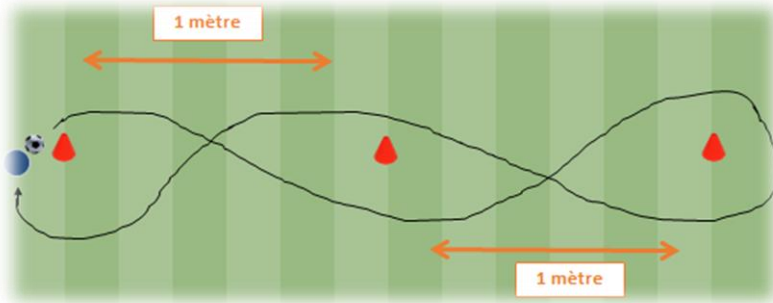


➤ Séquence 1 : Le Grand 8



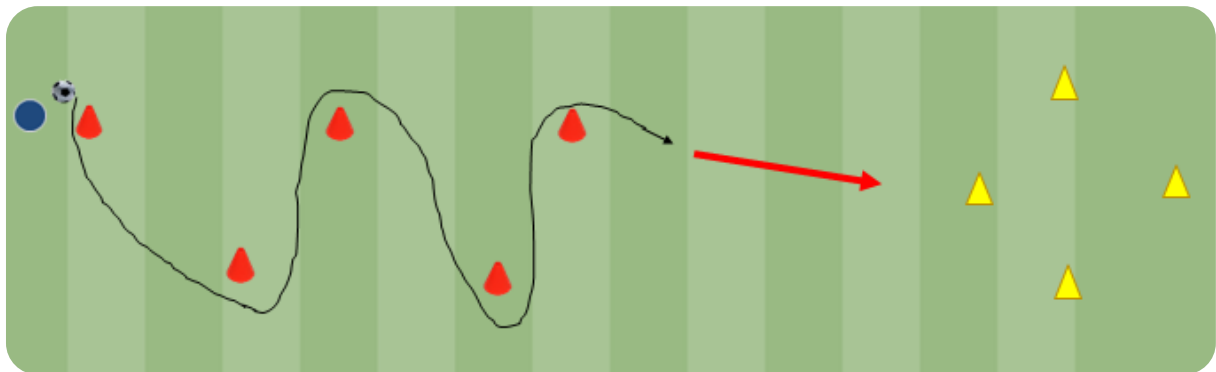
Si ne vous possédez pas de plots, prenez des bouteilles plastiques ou autre objet pour les remplacer.

Descriptif :

- 1) Pendant 3 mn, réaliser le plus de 8 possible en utilisant uniquement le **pied Droit**.
- 2) Même chose avec **le pied gauche**.
- 3) Même chose en utilisant les deux pieds mais uniquement avec **l'intérieur du pied**.
- 4) Même chose avec **les extérieurs du pied**.

(Chronométrez-vous en tentant d'aller plus vite d'un passage sur l'autre).

➤ Séquence 2 : Conduite et précision



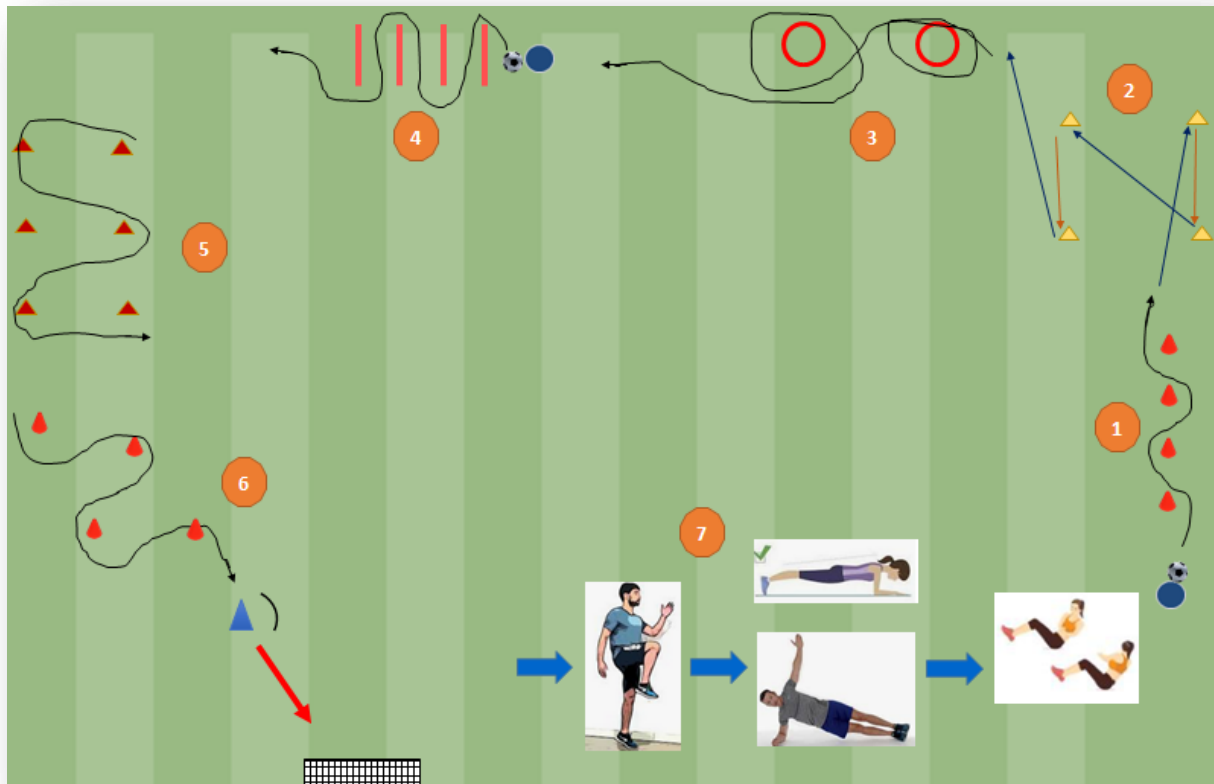
Descriptif :

L'objectif est de toucher les cibles le plus rapidement possible après avoir réalisé le parcours technique de conduite de balle.

A chaque tir tenté, recommencer le circuit au point de départ.

Variantes → Imposer-vous un pied de conduite et la surface du pied à utiliser.

➤ Séquence 3 : **Circuit Training**



Descriptif :

1) Slalome

2) **→** : **conduite de balle rapide** en avant / **←** : **conduite de balle en arrière** avec la semelle du pied

3) Faire un **tour complet** du cerceau en ayant un des deux pieds à l'intérieur. Changer le **pied d'appuis** sur le cerceau suivant.

4) **Conduite latérale** en utilisant la semelle des pieds (alterner pieds gauche / pied droit).

5) Aller n°1 et 3 : **conduite intérieur du pied** / n°2 et 4 : **conduite extérieur du pied**. Effectuer des **changements de direction** une fois arrivé à chaque plot (changement de direction en utilisant la semelle, l'intérieur ou l'extérieur du pied, varier les différentes options).

6) **Conduite rapide** en passant par les extérieurs des plots, effectuer **un dribble** sur le dernier plot et enchaîner sur une **frappe au But**.

7) **Renforcement** : **Montées de genou sur place rapide** (pendant 30 sec) / **Gainage facial, sur le côté gauche, sur le côté droit** (X 20 sec sur chaque position) / **Abdos** (inclinaisons répétées de gauche à droite, veiller à ce que les pieds ne touche pas le sol (X30 secondes)

→ *Effectuer minimum 3 tours de circuit.*



Feuille de suivi de Séance 3

Semaine du 24 au 29 Novembre

NOM + Prénom :

Âge / Catégorie : /

(cocher les cases)	Séquence 1 Le Grand 8	Séquence 2 Conduite et précision	Séquence 3 Circuit Training
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