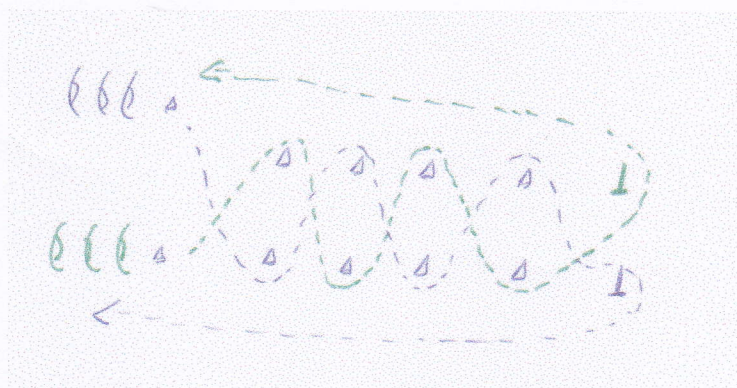


Séance 4 de Sébastien GIOT , éducateur U13 à Cherbourg



1-

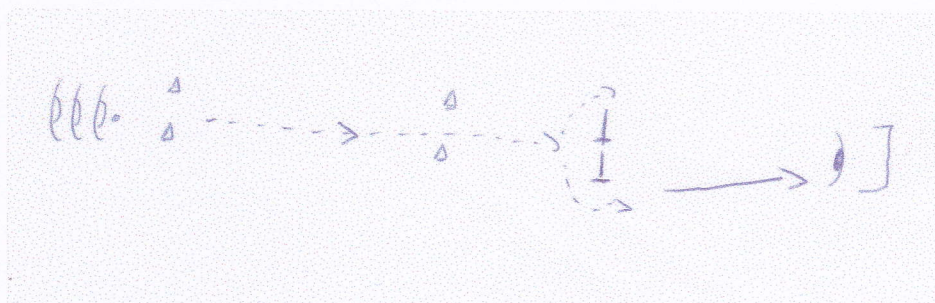


2 équipes s'opposent.

Slalom en évitant les plots et l'adversaire puis revenir pour taper dans la main du partenaire.

Variables : conduite pied droit / gauche / intérieur / extérieur.

2-



Consignes : conduite de balle en passant dans la porte puis feinte sur le piquet et frappe.

Variables : travailler le mauvais pied

Crochet intérieur / extérieur / râteau / double contact / passement de jambes...