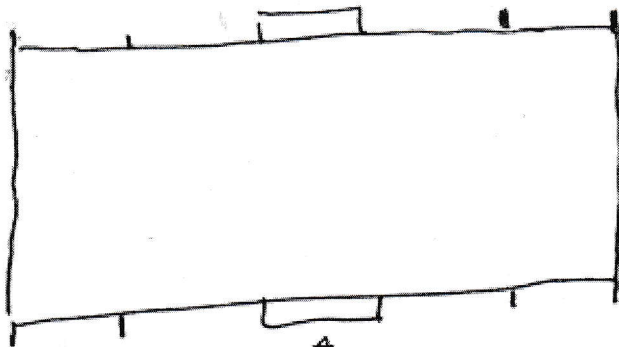


1) Jeu à thème (2x6 min)



Zone de stop ball (3 pts)

petit but (1 pt)

- 4 c 4
- stop ball au petit but (sur 1 touche)
- 5 passes avant point (ou 3 passes)
- Terrain + large que long
- Réflexion, disponibilité, maîtrise du ballon, fixer avant de renverser

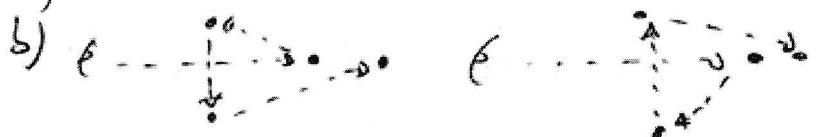
2) Jonglerie à 4 (6 min)

- 2 touches minimum
- Être sur ses appuis
- Celui qui fait tomber perd au sprint faire la course brisée



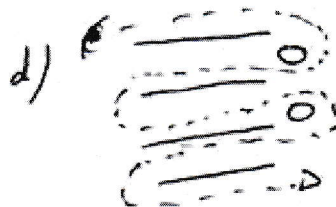
NOTICITÉ en continu (6 min)

a) échelle (x3) idem mercredi

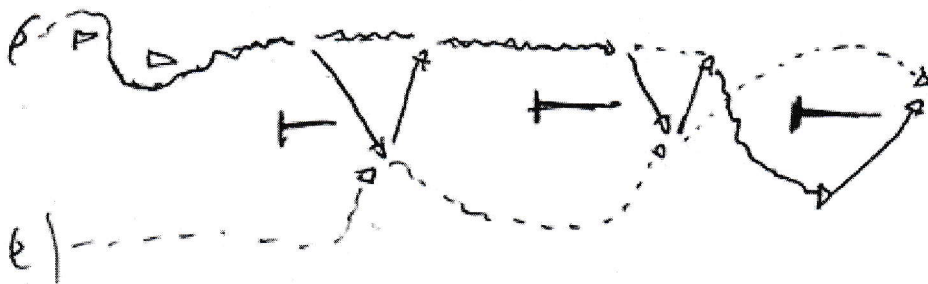


c) forcé gauche (6) +

saut de hauteur latéral



3) Travail de passes et mouvement synchronisé à 2 (10 min)



Prise de balle, tir inférieur

but de 1m

4) STOP BALL 8 c 8