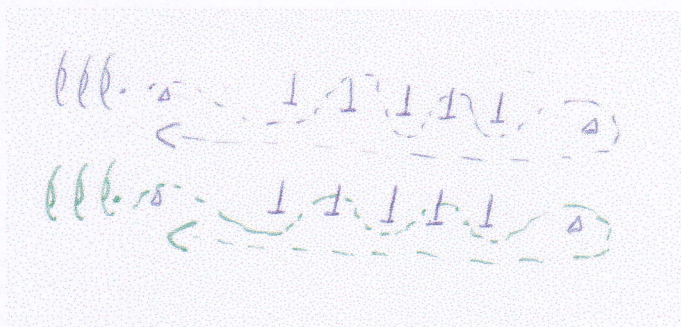


Séance 2 de Sébastien GIOT , éducateur U13 à Cherbourg



1-



2 équipes s'opposent en duel

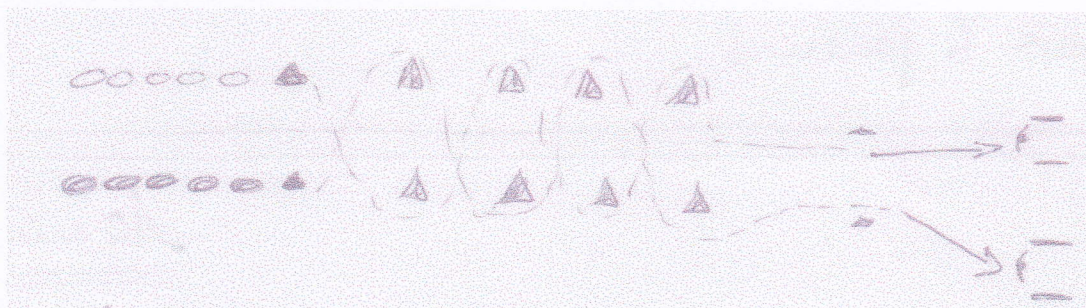
Slalom entre les plots.

1 point pour l'équipe gagnante de la manche.

Variables : course avant, ballon à la main, ballon tenu derrière la tête, course arrière, ballon aux pieds.

Chaque joueur effectue 3 passages par manche !

2-

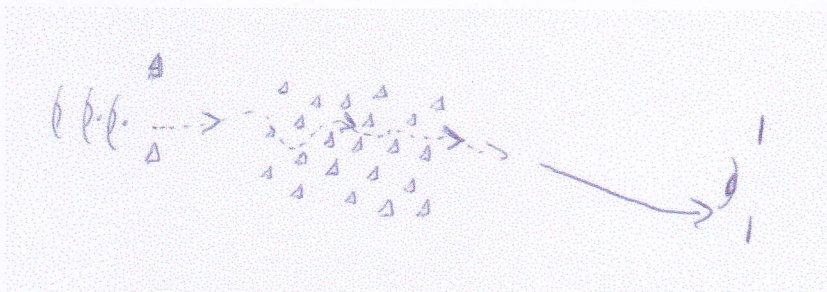


Consignes : slalom entre les plots en évitant l'adversaire puis frappe au but.

Départ à 2 en même temps.

Variations : extérieur / intérieur / pied droit / pied gauche.

3-



Consignes : les joueurs partent avec le ballon au pied et doivent éviter les assiettes et à la sortie ils frappent au but.

Variations : extérieur / intérieur / pied droit / pied gauche