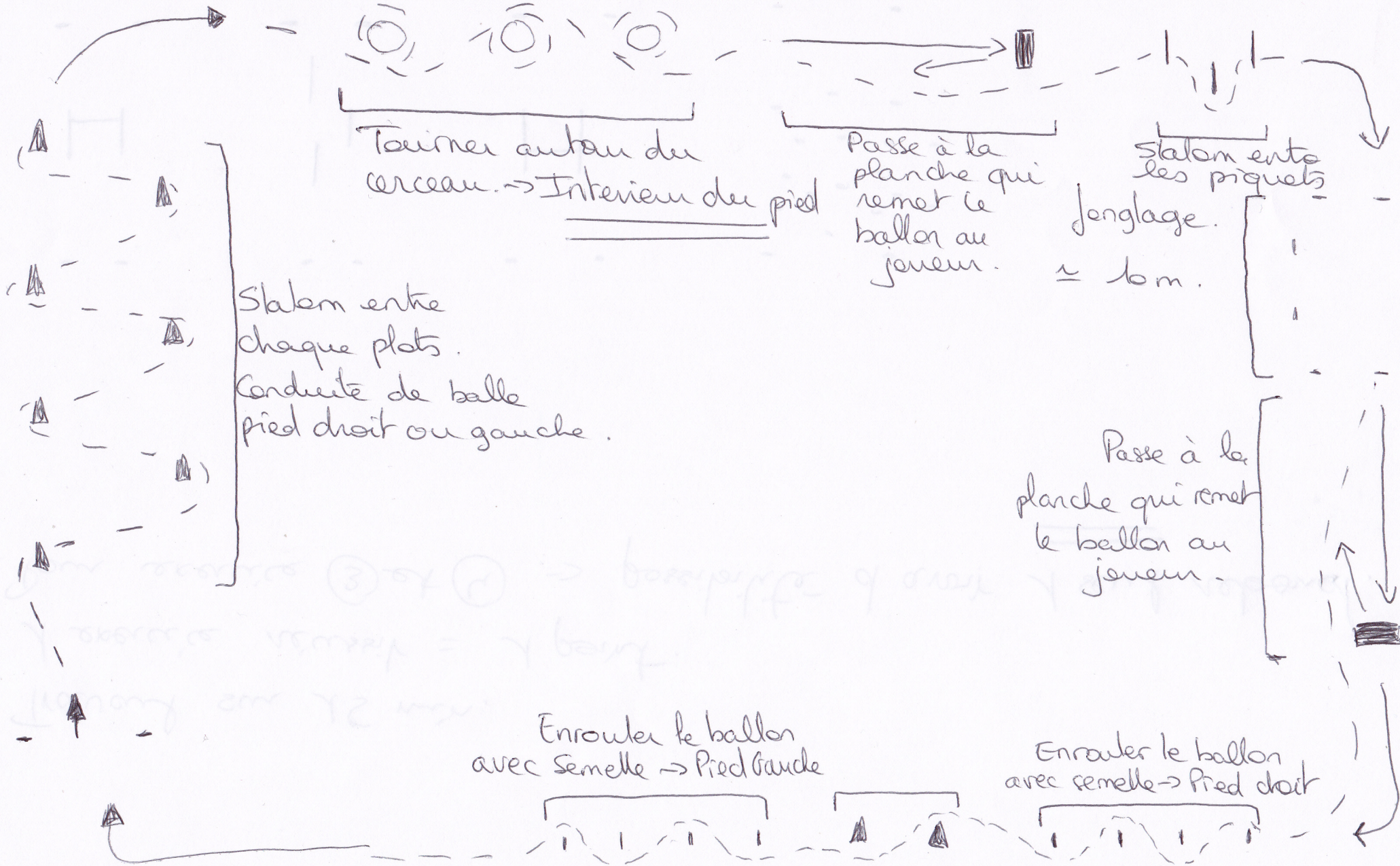


U11

20 min.

Conduite Balle / Dribbles.

U11



Tourner autour du cerceau -> Interieur du pied

Passe à la planche qui remet le ballon au joueur.

Stalém entre les piquets
Jonglage.
≈ 10 m.

Passe à la planche qui remet le ballon au joueur.

Enrouler le ballon avec semelle -> Pied gauche

Enrouler le ballon avec semelle -> Pied droit

Stalém entre chaque plots.
Conduite de balle pied droit ou gauche.