



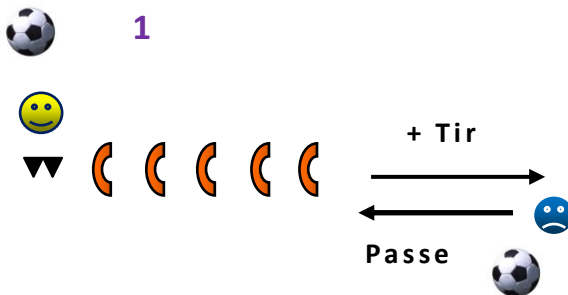
AS AULNOYE AYMERIES

SEANCE U13 DU 21 FEVRIER 2014

Groupe 1 : Séance de 17h30 à 18h45

Travail en 1 Groupe

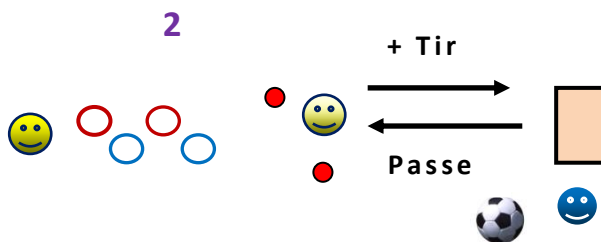
Cerceaux ○ - Mini Haies 🌈 - Ballons ⚽ - Plots ●



1 : Jonglage + Passe au partenaire

Appuis croisés entre chaque mini haie

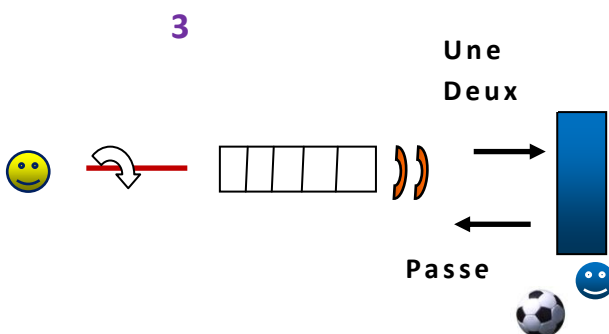
A la sortie le joueur reçoit le ballon et enchaîne la frappe au but



2 : Pied droit dans le cerceau (et inversement) ○

Pas chassé, arrivé près du plot le faire tomber et le relever (à gauche pied gauche et inversement)

Ensuite le joueur reçoit un ballon et il doit le mettre dans le « Caddy »



3 : Faire ½ tour en sautant à cloche pied, changer au milieu (ATTENTION avant de repartir il faut se stabiliser)

Echelle + mini haies : UN appui

A la sortie le joueur reçoit le ballon et enchaîne un UNE-DEUX avec la planche

Elf COMMUNICATION

Créations & Impressions Publicitaires

Elfride Henniaux

06 01 86 87 93



 elf.communication@hotmail.fr

ODSPORTS

<http://drumontolivier.free.fr>

Olivier DRUMONT