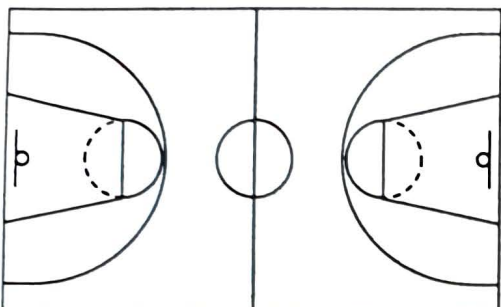


U 5'

~~DQ fait rebondir le ballon sur la main en avançant et~~



travail en 2 vague → aller/retour en travers du terrain

U8 : sans ballon :

→ talon / fesses

→ monte de genoux

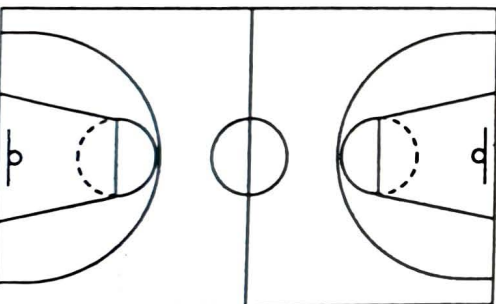
→ pas chasses

→ pas croisés

avec ballon

→ dribble main D/a avec W

précède dent des jambes

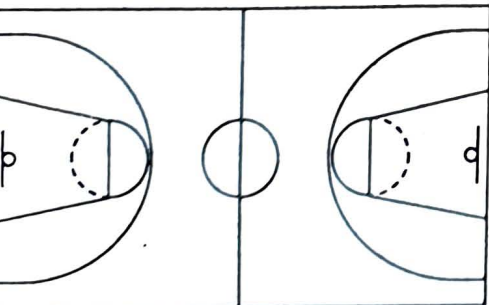


U9 : sans ballon

idem + replis défensif

avec ballon : idem avec W

précède dent jambes



U11 : sans ballon

→ idem

avec ballon + balle tennis

→ dribble entre les jambes

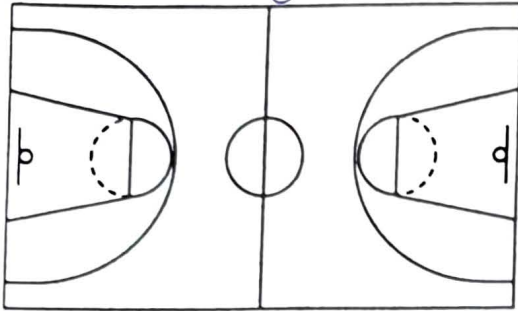
→ revers

DATE :

THÈME DE SÉANCE :

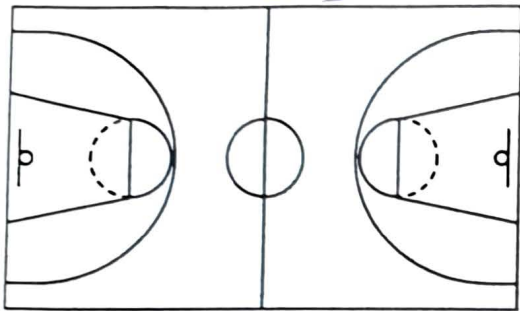
PUBLIC :

U7



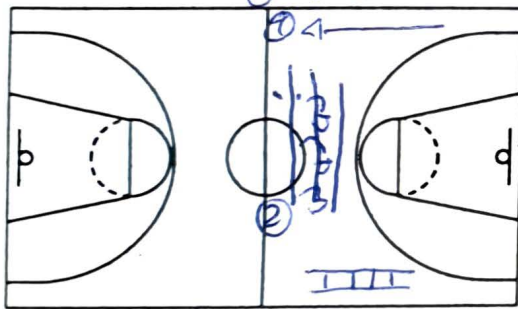
.....
.....
.....
.....
.....

U9

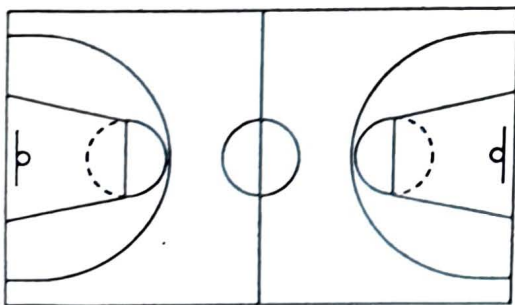


.....
.....
.....
.....
.....

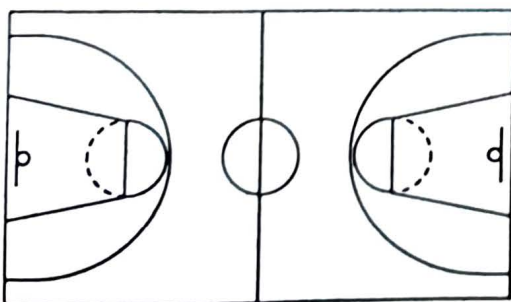
U11



- I 4'
- ① Double avec en avançant tout en lançant la balle et tenir.
 - ② Tirage en décollant le pied arde de la ligne.
 - ③ échelle



- II 2'
- ① Double simultanées en face de l'un à l'autre en lançant la balle de tenir.
 - ② 2' changement de main à chaque lancer de balle.



.....
.....
.....
.....
.....