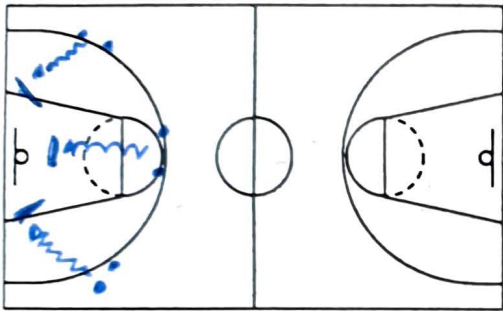
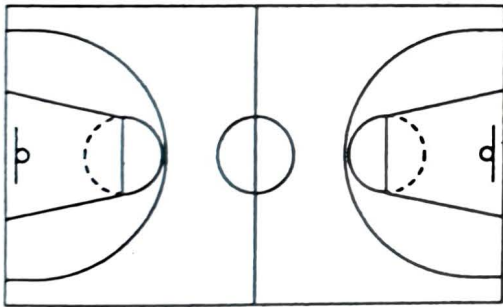


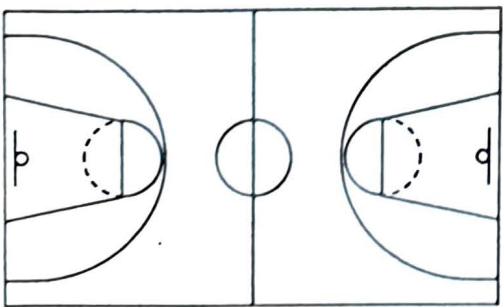
U7 = 12 lattes au sol.
 = 4 à D - 4 à G - 4 dans l'axe.
 2 mn / zone = 6 mn.
 → sont entre chaque latte →
 → TIR (appui posit° de mains
 et des coudes - poussée verticale,
 équilibrée, bras tendus)
 → 1 ballon / personne.



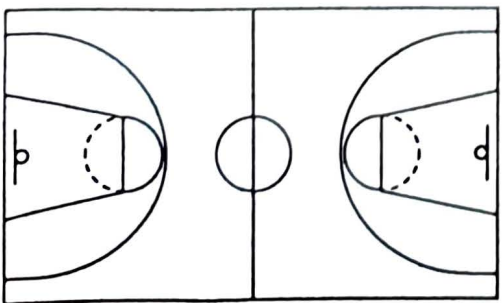
U7 = 1 ballon / personne.
 3 colonnes.
 3 lattes - 6 plots.
 Dribble - Arrêt simultané - shoot.
 → même consigne au niveau du shoot.
 2 mn / zone = 6 mn TOTAL.
 12 mn TOTAL + 2 mn Explicite.
 = 14 mn + marge -



Consignes shoot = Appui au sol
 (pied vers le cercle - flexion -
 foule derrière le ballon - posit°
 de mains - poussée verticale
 finition.)



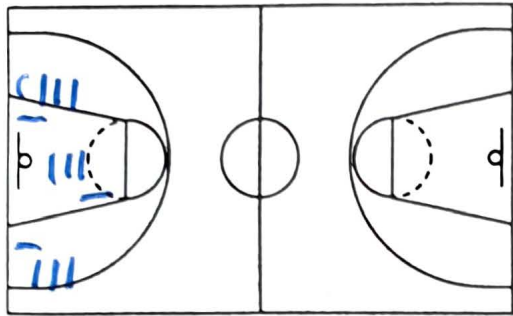
U9 = IDEM U7



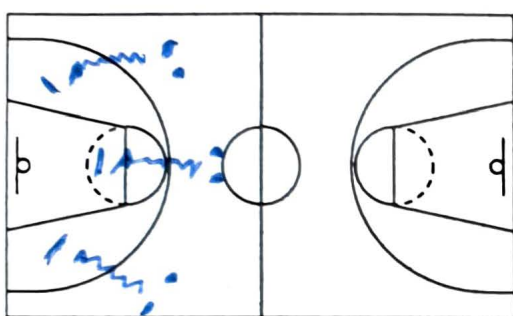
DATE :

THÈME DE SÉANCE :

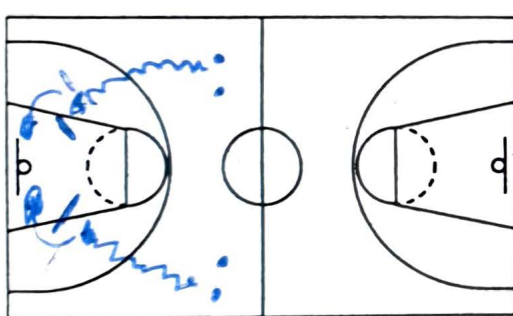
PUBLIC :



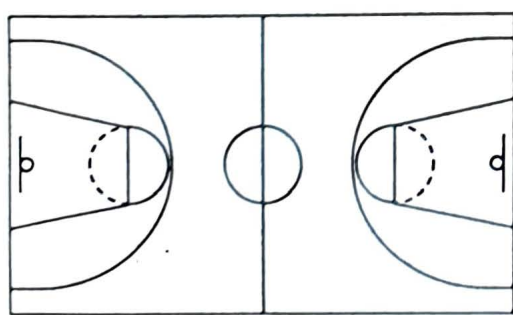
12 lattes - 1 ballon /
 personne
 3 sentry - no movement - avant la
 dernière bande shoot.
 2 mn / zone - 6 mn TOTAL
 explication 1 mn.



6 plots - 3 bandes.
 Double - Arret simultané - shoot.
 2 mn / zone - 6 mn TOTAL
 explication 1 mn.



2 bandes - 4 plots
 2 colonnes - 1 ballon / personne
 Double - arret simultané - STOP & GO
 Envoi appui, épaule - coudes
 poussée verticale / genou et coudes
 PUSH UP D - et G
 3 mn / zone - 6 mn TOTAL



12 lattes et 6 plots

