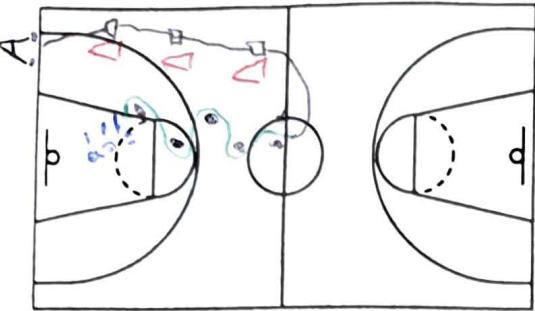


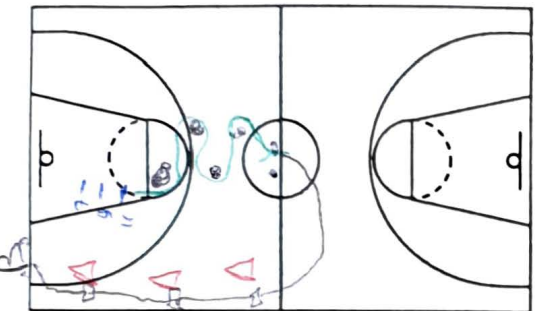
DATE :

THÈME DE SÉANCE : Circuit Dribble

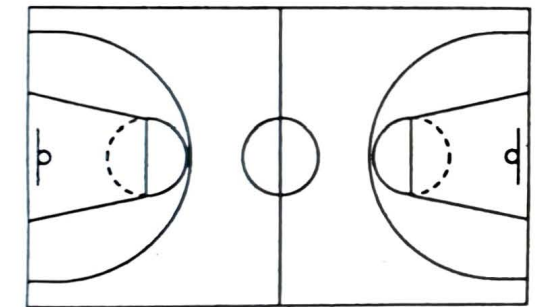
PUBLIC :



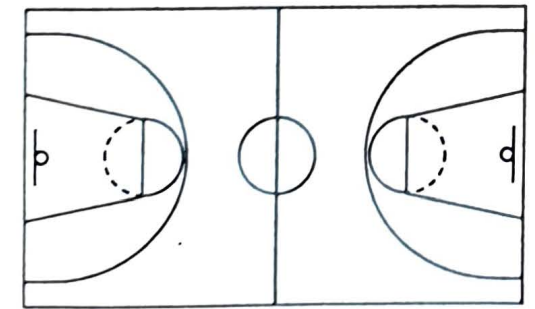
Depart A main gauche arret au plot
4 dribbles passer entre b 2 coupelles



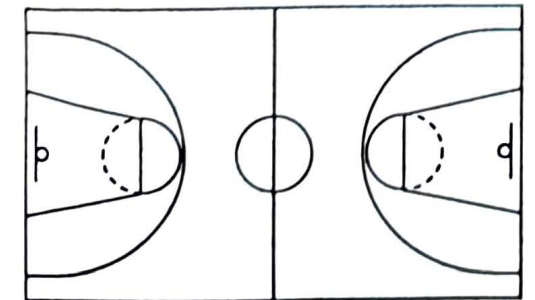
Depart B main droite arret au plot
4 dribbles passer entre les 2 coupelles
slalom et changement de main a chaque coupelles arret fine a la latte (de son age)



Depart B main droite arret au plot
4 dribbles passer entre les 2 coupelles
slalom et changement de main a chaque coupelles arret fine a la latte (de son age)



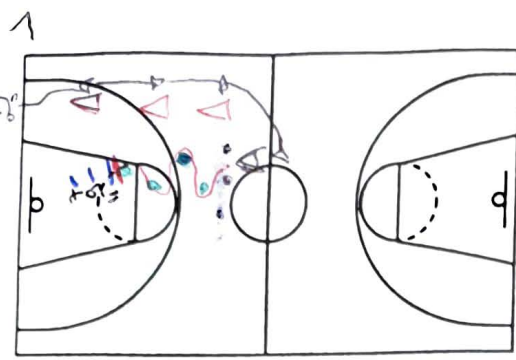
Materiel : 4 ballons, 16 coupelle,
6 plots, 6 lattes, 1 chrono, # #



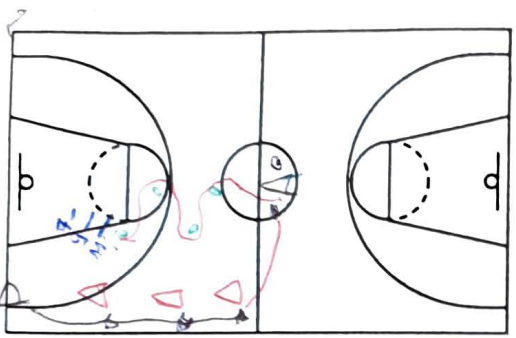
DATE :

THÈME DE SÉANCE : Circuit dribble

PUBLIC :



1
 Départ A : partée en courant + dribble, salomon, changement de main à chaque plot (avec 1 plot de sentage) tire, récupérer le ballon et passe dans la colonne B.



Départ B : partée en cours + dribble arrêt au cône 4 dribble, reparti 4 dribble, reparti 4 dribble et passe la balle à la colonne A.

Matériel : 4 ballons, 16 cône, 6 plots, 6 latte en plastique.

