

Séance Technique

Parcours Technique



1

Jonglerie
30 Bon Pied – 10 Mauvais Pied – 10 Tête

2

Passe dans la porte

3

Ballon lancé à la main pour une tête
Le joueur doit mettre le ballon dans le caddie

4

Centre direct Pied Droit

5

Centre direct Pied Gauche

6

Jonglerie en mouvement en faisant le tour extérieur des plots

7

Le ballon doit s'arrêter dans le petit carré dessiné par des coupelles

8

Petit circuit court qui enchaîne par une frappe au but

Séance Technique

Parcours Technique



1

Jonglerie
30 Bon Pied – 20 Alternés – 5 Tête

2

Golf – Stop Ball : Ballon s'arrête dans le carré

3

Quelques jongleries puis frappe dans le grand but : soit volée – soit ½ volée

4

Viser l'un des 4 cerceaux dans le but

5

Passe au sol obligatoire qui doit toucher la porte bleue (longue distance)

6

Jeu de la barre

7

Slalom entre coupelles rapide avec enchaînement frappe entre poteau et piquet

8

Petite conduite de balle – dribble – enchaînement frappe avec gardien au but

Séance Technique

Parcours Technique



1

Jonglerie
20 Bon Pied – 10 Mauvais Pied – 10 Alternés

2

Passe dans le rectangle

3

Jeu long au-dessus du 1^{er} but qui doit finir dans le 2nd but sans avoir eu un rebond

4

Parcours tout en restant en jonglerie

5

1-2 avec la porte bleue puis frappe au but avec gardien

6

Centre rentrant Pied Droit

7

Centre rentant Pied Gauche

8

Jeu long où le ballon doit toucher l'une des 2 portes bleues