

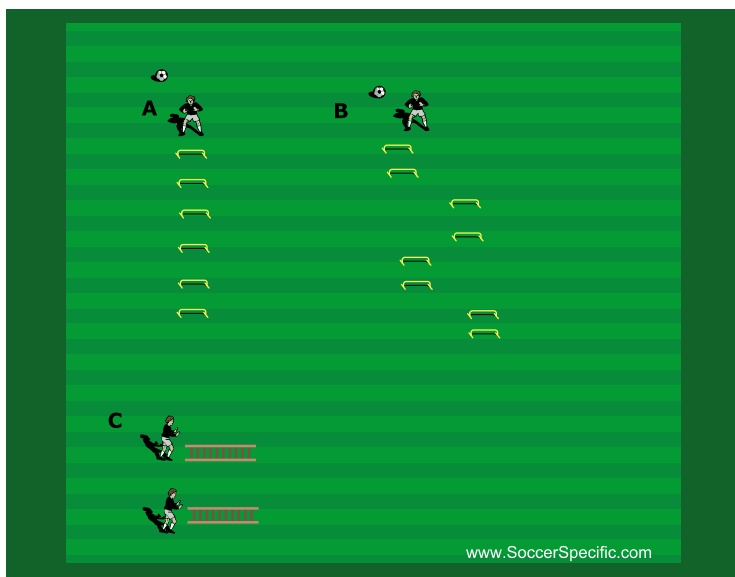
**ACTIVITY #1**

Set up: -Un demi Terrain, 2 équipes avec couleurs différentes.
-Un ballon

Instructions: -Faire des passes à la main et marquer avec la tête (5 min).

-Faire des passes avec le pieds(s/f de dégagement) et marquer avec la tête aussi(5min).

Coaching Points: -Travailler les prises de balles franches ainsi que les déplacements (appuis)

**ACTIVITY #2**

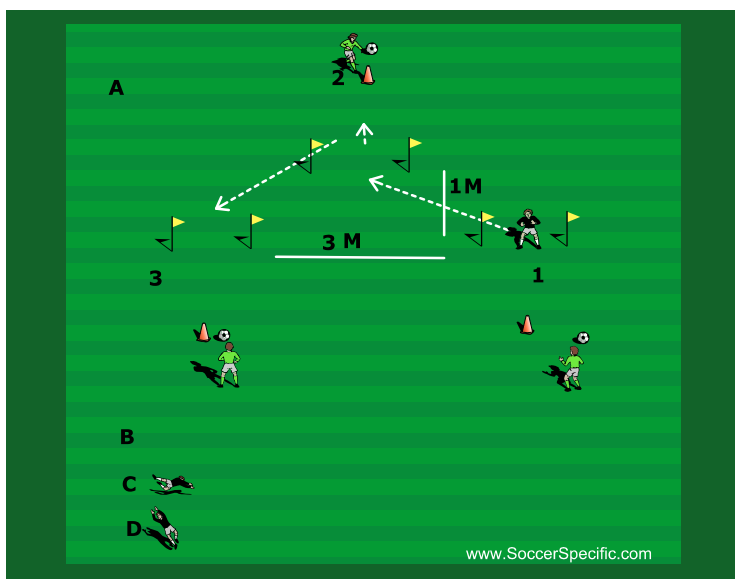
Set up: A-B: 8 haies

C:2 échelles.

Instructions: A-B: Parcourir les haies de face, latéralement et en saut à pieds joints (introduisez le ballon à la main)

C: travail d'agilité sur les échelles

Coaching Points: -Travaile en appuis (pointe des pieds) et rechercher la qualité du geste.

**ACTIVITY #3**

Set up: -3 petit buts de 1.5m environ(1-2-3).

-3 GB sur chaque petit but au niveau des cônes(face).

Instructions: -Le Gb doit faire

A prise de balle mi-haute

B ploneon au sol vers l'avant

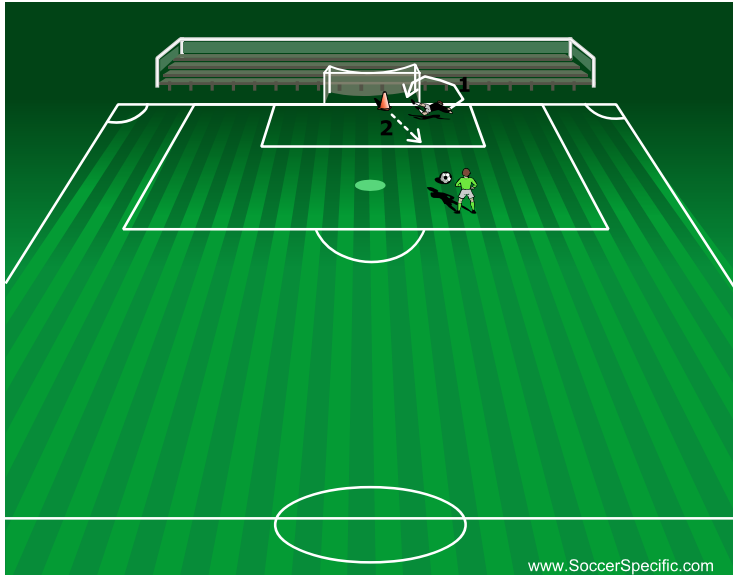
C plongoen latéral (drt et gauche)

D prise de balle aérienne

Coaching Points: Travailler sur le geste technique (bonne prise de balle) et le déplacement (remplacement) vers les autres cônes. la qualité de la prise de balle.

la fluidité du mouvement.

se déplacer en pas cahssés entre la porte 3 et 1.

**ACTIVITY #4**

Set up: -Un cône placé à 2 m du poteau.

-Un entraîneur avec un ballon.

Instructions: -Le GB démarre l'exercice en étant couché au sol (sur le côté) face au coach.

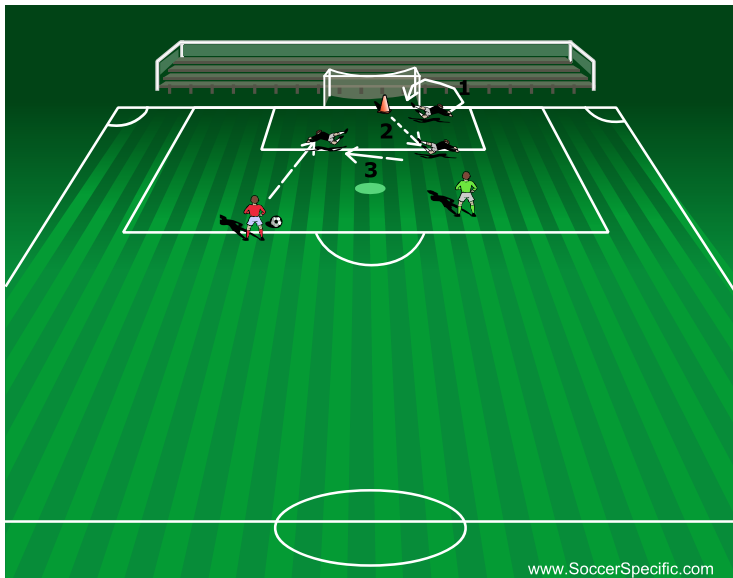
-Au signal de ce dernier, il se relève vite, se déplace au cône, le touche avec sa main et effectue une détente latérale(plongeon).

-Effectuer l'exercice des 2 côtés.

Coaching Points: -Se relever vite(en ayant les jambes derrière le corps).

-se déplacer au cône tout en gardant les épaules face au jeu, le plus possible.

-Pousser avec la jambe côté ballon(gauche sur ce cas de figure)

**ACTIVITY #5**

Set up: -Un cône placé à 2 m du poteau.

-Un entraîneur avec un ballon.

-Un autre Gb avec un ballon(côté opposé de l'entraîneur)

Instructions: -Le GB démarre l'exercice en étant couché au sol (sur le côté) face au coach.

-Au signal de ce dernier, il se relève vite, se déplace au cône, le touche avec sa main et effectue une détente latérale(plongeon).

-Se relève vite une seconde fois et effectue un autre plongeon côté opposé(droit).

-Effectuer l'exercice des 2 côtés.

Coaching Points: -Se relever vite(en ayant les jambes derrière le corps).

-se déplacer au cône tout en gardant les épaules face au jeu, le plus possible.

-Pousser avec la jambe côté ballon(gauche sur ce cas de figure).

-Rester face au jeu.