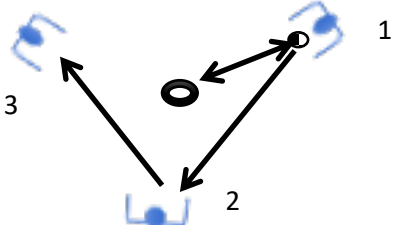
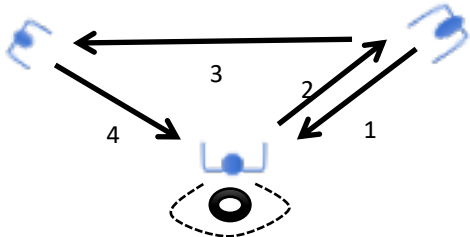
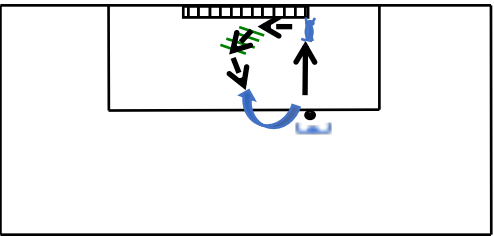
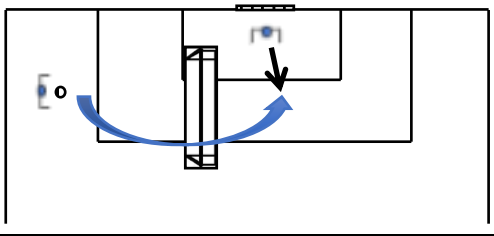
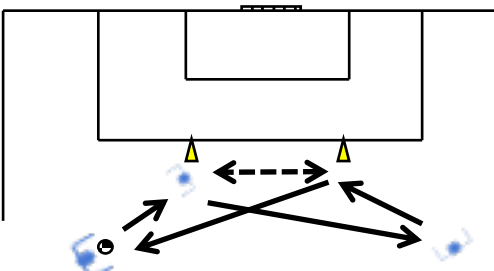


## JEU AUX PIEDS - JEU AÉRIEN

<b>Effectif</b>	3	<b>Matériel</b>	1 pneu - 4 lattes - 2 plots - 1 but mobile
-----------------	---	-----------------	--

THÈME	SCHÉMA	RÉALISATION
Jeu aux pieds		1 tire sur le pneu + 2T vers 2 2 vers 3 en 1 touche.  Bouger après chaque passe.
Jeu aux pieds		Commencer en 2 touches. Faire le tour du pneu. Enchaîner D+G Finir en 1 touche.
Jeu aérien		Départ sol pour une prise de balle au-dessus de la tête. Déplacement pas chassés + pas croisés sur lattes. Jeu aérien. Impulsion pied G - Monter le genou D. Extension bras tendus au dessus de la tête.
Jeu aux pieds Jeu aérien		Varié les départs ( corner / coup franc ). Frapper par-dessus le but.
Jeu aux pieds		Commencer en 2 touches avec des plots écartés ( 10 m ).  Passer en 1 touche avec des plots serrés ( 5 m ). Varié les contrôles ( inter / exter ) Varié les passes ( inter / coup de pied )



Le nombre de répétitions est à fixer en fonction de la séance, des objectifs à atteindre...