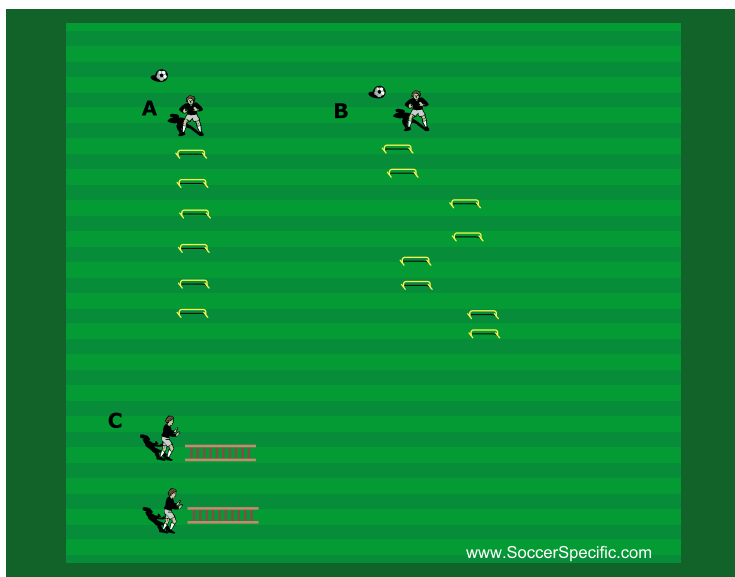
**ACTIVITY #1**

**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**

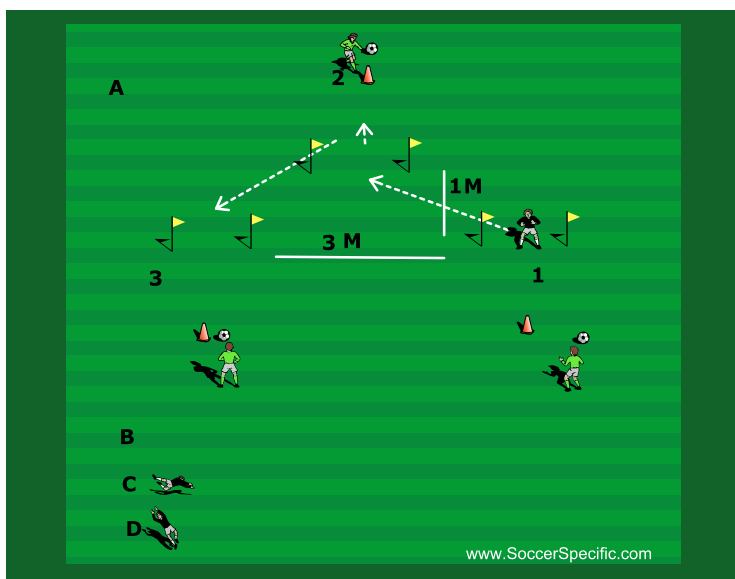
**Set up:** A-B: 8 haies

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

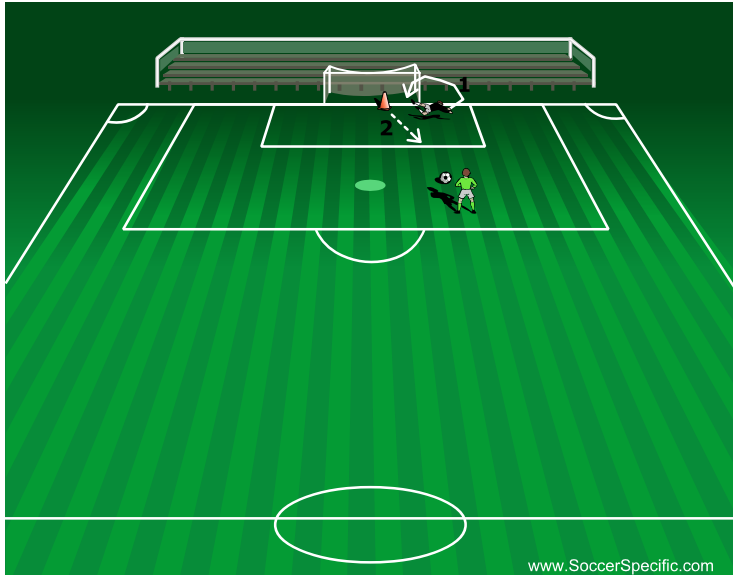
C plongeon latéral ( drt et gauche)

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.

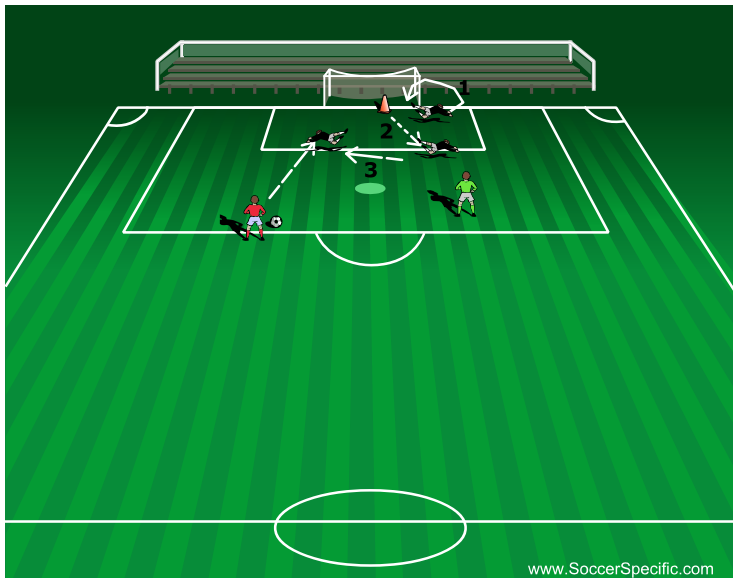
-Au signal de ce dernier, il se relève vite, se déplace au cône, le touche avec sa main et effectue une détente latérale( plongeon).

-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.