

ENTRAINEMENT DU : 21/09/2010

Theme de l'entrainement : Révision des bases (PASSE HAUTE)

> 7 minutes de footing X 6

> Ligne en pas chassé

> Parcours :

o~o~o

5 pompes

10 abdos

genoux

---

accélération

plongeon

plongeon

talon fesse

Block

> Travail de la passe haute X 2

travail 1

travail 2

Travail dos au sol

enchainer 50 petites passes en contrôle

enchainer 2 contrôles, 1 passe haute X50

enchainer 1 passe haute, 1 contrôle X50

F

Passer

Travail balle longue : balle courte en alternance.

> Parcours en passe et suit X / min

en passe haute

(!) bien se bloquer au moment de la passe

> Parcours avant - arriere

en passe haute

(!) prendre le ballon au dessus de la tête les jambes pliées

P3      P2      P1

> Travail de la précision en passe haute

xxxxxx

P

xc

xc

Mettre le ballon dans le sac de l'autre cote du fillet

X 5 position

Si ballon dans sac : Coatch = 2 pompes russes

> Simulation jeu en passe haute

C envoie ballon, X passe haute a P qui passe a R qui relance sur C

C

P

R

xx      relance sur C

xx

xx