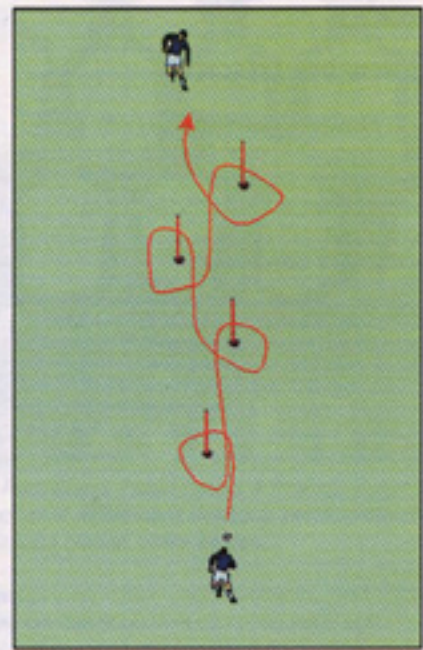




EXERCICE 3

DESCRIPTIF DE L'EXERCICE

- Piquets placés en quinconce.
- 1er passage :
Avec l'intérieur du pied
- Piquets de GAUCHE, pied DROIT.
- Piquets de DROIT, pied GAUCHE.
- 2ème passage :
Avec l'extérieur du pied
- Piquets de GAUCHE, pied GAUCHE.
- Piquets de DROIT, pied DROIT.



EXERCICE 4

DESCRIPTIF DE L'EXERCICE

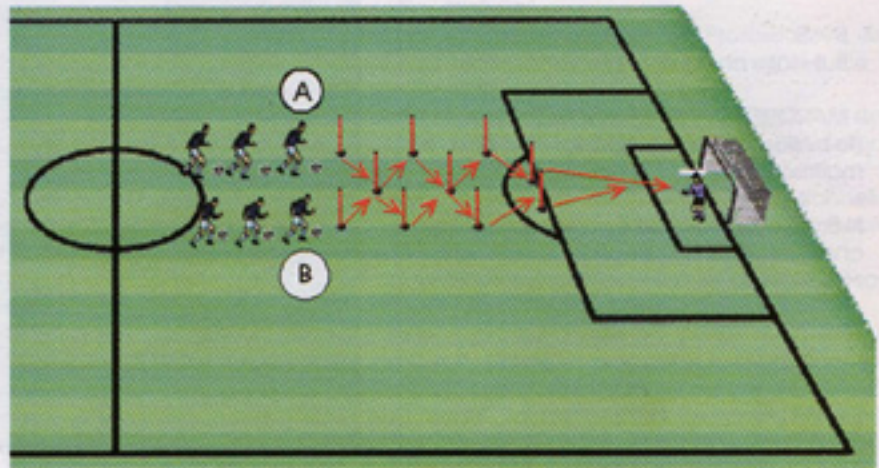
- Piquets placés en quinconce.
- 1 ballon par joueur.
- 2 colonnes A et B (une à droite et une à gauche).

CROCHETS DE L'INTÉRIEUR DU

- PIED DROIT sur le piquet de DROITE,
- PIED GAUCHE sur le piquet de GAUCHE,
- TIRS du DROIT et du GAUCHE.

CROCHETS DE L'EXTÉRIEUR DU

- PIED + TIR.



EXERCICE 5

DESCRIPTIF DE L'EXERCICE

- 1 carré de 10 m x 10 m.
- Gardien de but (ou plusieurs).
- 1 ballon par joueur.

- A TOUR DE RÔLE : les joueurs rentrent dans le carré, évitent les obstacles par des CROCHETS et des FEINTES et TIRENT AU BUT.

N.B.: les joueurs ayant tiré au but reviennent par le côté.

