

SEMAINE 3 5 séances + 1 match	• Jonglage et maîtrise du ballon (prise de ballon) • Jeu de tête – Jeu handball + buts de la tête • Travail de la passe longue et du centre + reprise	• Circulation et conservation du ballon • Jeu offensif par les côtés • Jeu 5:5 • Organisation du bloc-équipe	• Vitesse – Ecole de course (exercices de base) – Vitesse intégrée (reprise et tir) • Force (renforcement haut du corps) • Coordination avec ballons (seul et à 2) • Etirement – Stretching (exercices de base)	• Effort – concentration • Plaisir – confiance en soi • Lois du jeu
SEMAINE 4 3 séances + 1 match	• Jonglage – Tests • Jeu sur but – Centre et reprise (tête et volée) • Foot-tennis	• Circulation et conservation du ballon • Ballons arrêtés (technique) • Jeu interne (9:9)	• Endurance aérobie – Course et conduite du ballon avec changement de rythme – Force (renforcement jambes) • Souplesse et étirements	• Evaluation mensuelle a) Par le groupe b) Individuel (auto-évaluation)