**Séance entrainement U10 du lundi 23 avril 2018**

Phase de jeu : Déséquilibre/finir

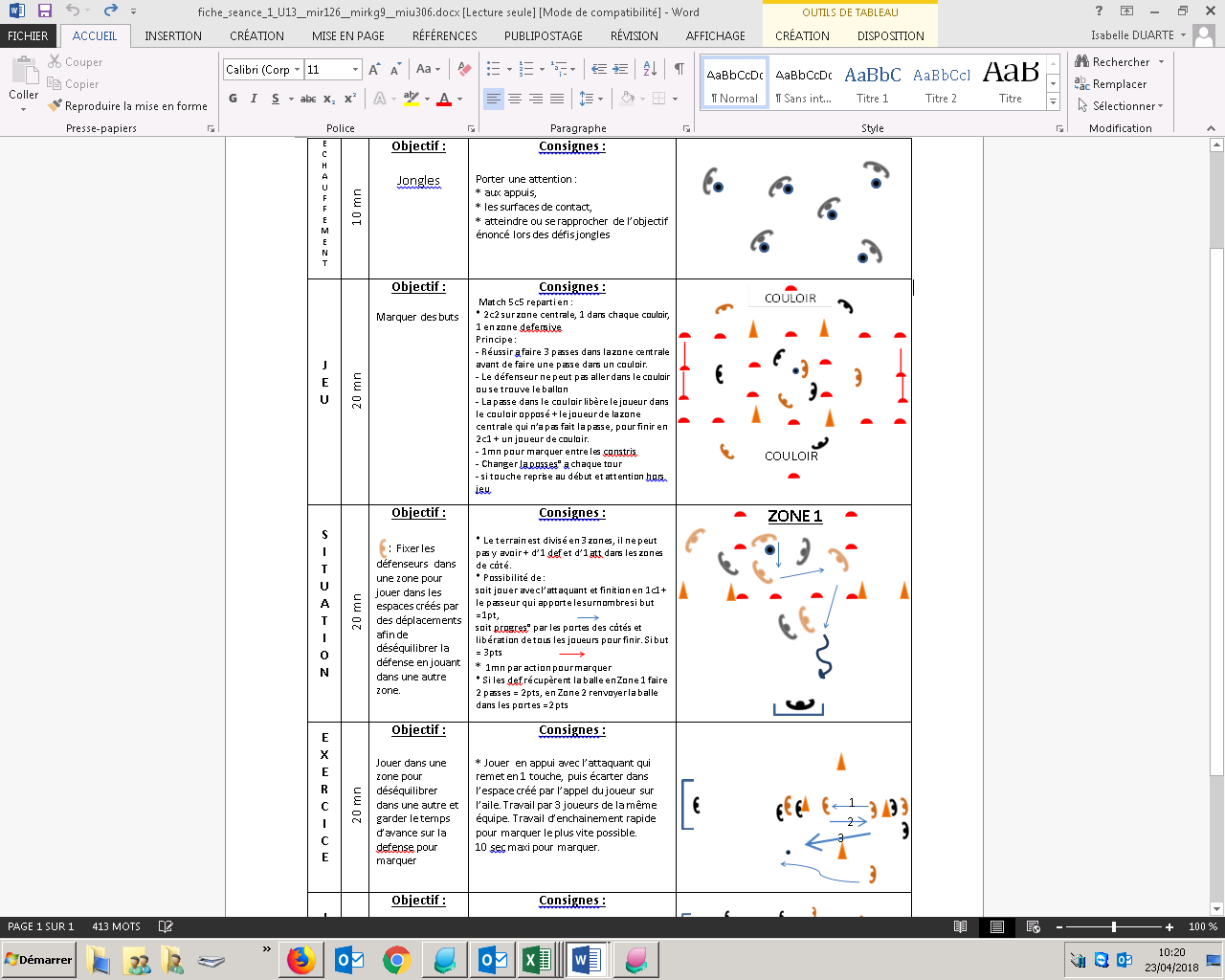
Thème : Marquer

1H D’entrainement le lundi.

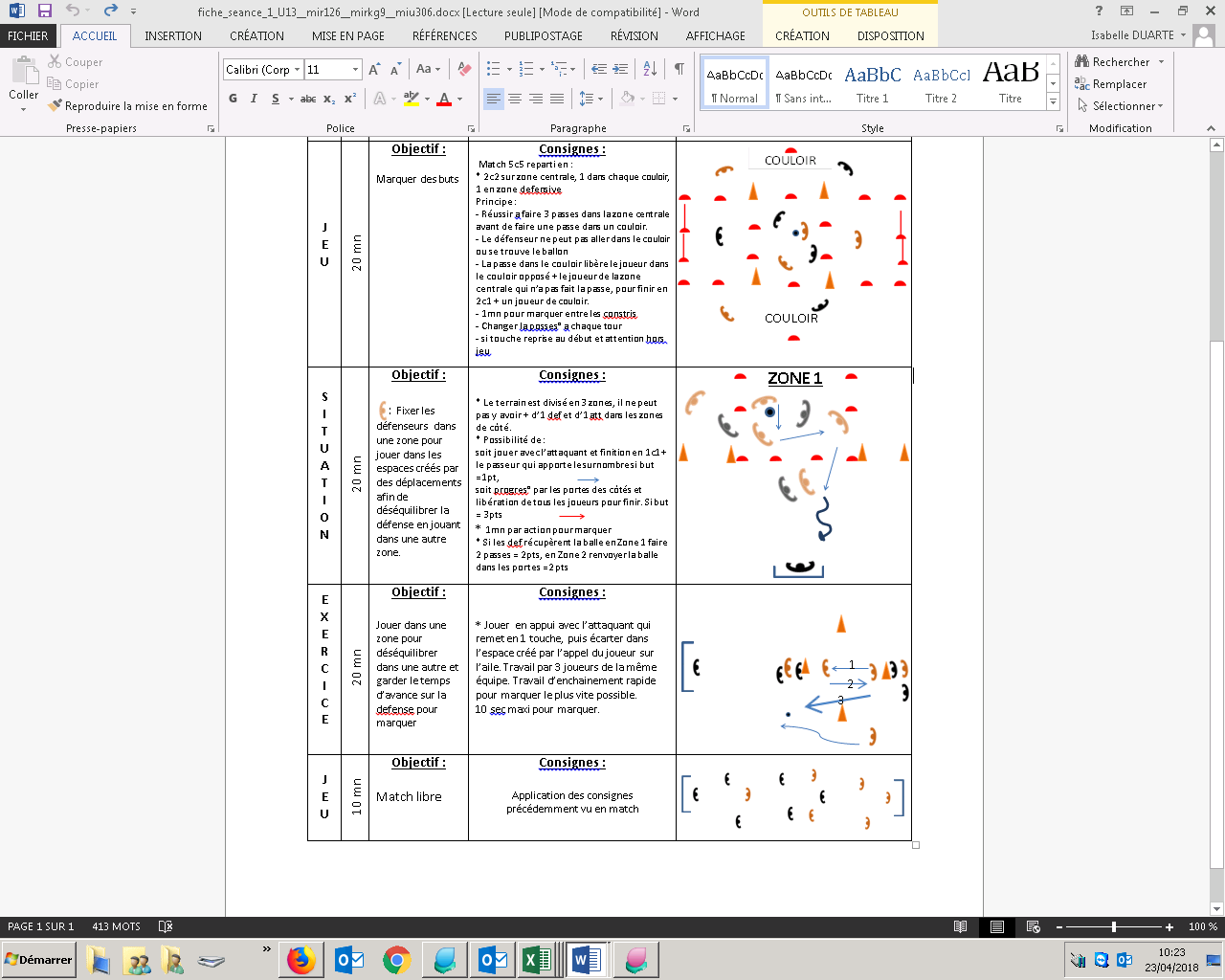
1. **Jonglage (10 minutes)**
2. **Echauffement : passe, contrôle. (15 min)**
3. Passe au pied , contrôle, passe. (des 2 cotés pour le joueur dans le carré)
4. Passe au pied, remise en 1 touche.
5. Passe a la main et renvoi de l’intérieur du pied .
6. Passe a la main et remise de la tete.

Rotation des joueurs a chaque variante.

1. **situation (20 min)**



**4 ) exercice 15 min**



1. **JEU**

