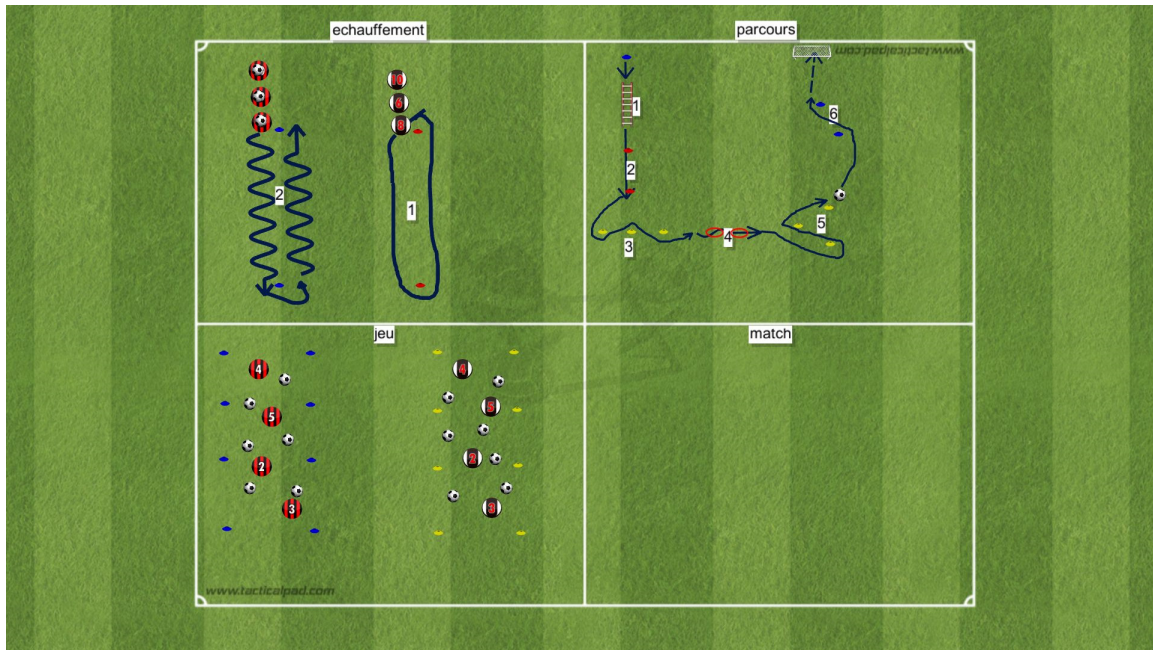


Séance mini-dragons 10 aout



Échauffement : 1. Échauffement et coordination sans ballon pour 3-4 minutes.

2. Échauffement et coordination avec ballon pour 4-5 minutes.

Total de près de 10 minutes avec la petite gorgé d'eau à la fin.

Parcours :

1. Échelle de coordination saut 2 pieds en dedans/ 2 pieds en dehors
2. Sauts explosion avec un genou qui lève au moment du saut
3. Reculons dans le petit slalom de 3 cônes
4. Un parent ou coach qui tient les cerceaux à la verticale les jeunes rampe dans les cerceaux.
5. Accélération à la sortie des cerceaux jusqu'au cône passe autour, reculons jusqu'au 2^e cône passe autour et accélération jusqu'au 3^e cône, récupération du ballon en course.
6. Mini slalom de 2 cônes avec ballon
7. tir au but

Jeu : jeu des bombes on termine l'année avec ce petit jeu amusant que l'on a déjà fait essayer de vous entendre les 2 équipes ensemble pour avoir environ 6 ballons au parcours et 14-15 ballons au jeu des bombes que ce soit le chaos total et complet que tous les joueurs aient un ballon a envoyé de l'autre coté en tout temps.

Match 2x12 minutes avec petites pauses d'eau de façon régulière.