



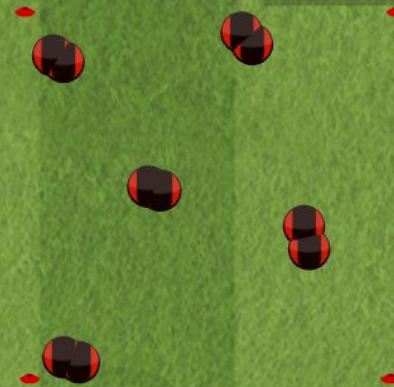
## 3 ème séance

### Technique



le coach donne les consignes que les joueurs doivent respecté avec le ballon il peut avoir des consignes avec le ballon en main ex: lancer le ballon en l'air et le rattrapé, lacher le ballon et le frapper avec son pied. Et d'autre consigne ballon aux pieds ex: conduite pied droit seulement, au signal du coach on arrête le ballon avec la semelle

### Coordination



follow the leader:  
un suiveur un meneur  
le meneur exécute des gestes le suiveur tentent de les imités on s'assure que tout le monde a son tour comme meneur et suiveur. les gestes de coordination habituel n'hésitez pas à utilisé les votre si vous en avez en tête.

### Jeu



bulldog priorisé le jeu avec ballon cette semaine. vous pouvez quand meme faire une partie sans le ballon pour «starter» le tout.

### Parcours



2  
roulades