



Le 10/06/2022

Franck & Léonie

# FUTNET

—————> Avec les U18 Féminines

Préparation à la journée du 18 juin 2022

# ECHAUFFEMENT



- Echanges à deux en courant

- Etirements





# PREPARATION TECHNIQUE



Divers échanges à deux :  
→ Intérieur du pied  
→ Genou  
→ Tête



Ensuite, avec de la coordination:  
→ Pas chassés, passe intérieur du pied  
→ Montées de genoux, passe genou  
→ Course/ en reculant, passe tête





- Echanges par-dessus la barrière
- Pas de règles
  - Par deux
  - Objectifs: réussir à s'échanger la balle au dessus d'un obstacle



## MISE EN SITUATION

- 3 contre 3
- Mise en place des règles :
  - Service en cloche derrière le terrain
  - Un rebond par personne
  - Passe à son coéquipier à la réception de service
  - 2 touches par personne



M

A

T

C

H





# MERCI

Un grand merci à Franck qui m'a fait confiance pour la mise en place et la gestion de l'entraînement  
Aux filles qui ont rendu cet entraînement ludique et instructif.  
A Samuel pour les photos!

