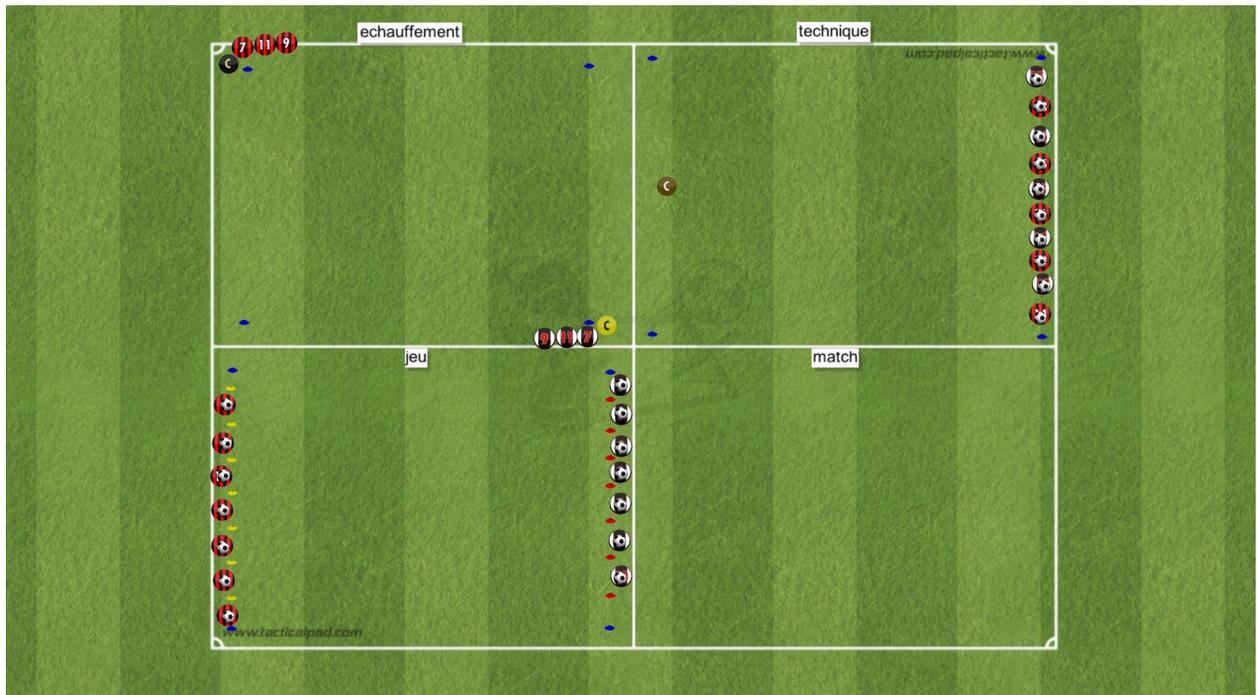


## Minis-Dragons séance du 3 août



**Échauffement** : même échauffement que la semaine dernière avec le groupe séparé en 2 et geste de coordination vous pouvez compléter avec un peu de coordination avec ballon.

**Technique** : lumière rouge/lumière verte ou go/stop enseigné au jeune de garder le ballon proche d'eux pour arrêter le plus vite possible si les joueurs ont le ballon trop loin d'eux et ne peuvent s'arrêter rapidement les retourner à la ligne de départ.

**Jeu** : groupe séparer en 2 sur les lignes opposées au signal du coach les joueurs doivent dribbler leur ballon jusqu'à la ligne opposée et prendre un cône dans leur main et revenir à leur ligne la première équipe à compléter et récupéré remporte la course. On replace les cônes et on recommence. Insister pour que les joueurs garde le ballon près d'eux lors du dribble tout en générant de la vitesse.

**Match** : 2 x 12 minutes puisqu'il n'y a que l'échauffement et 2 **activités nous ne changerons pas de terrain cette semaine** ni la dernière semaine formule qui sera utilisé lors de la fête de fin de saison. N'oublier pas de faire des pauses d'eau c'est important a cet âge.