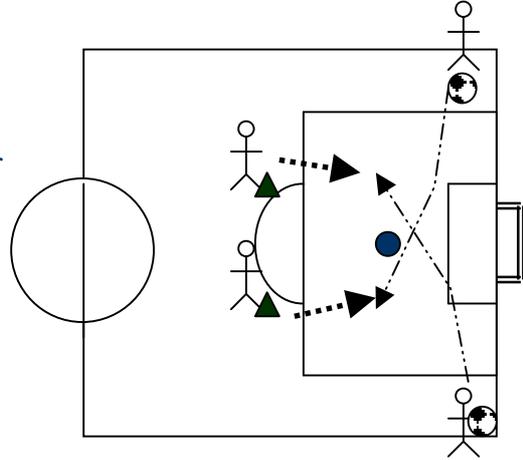


Séance N°

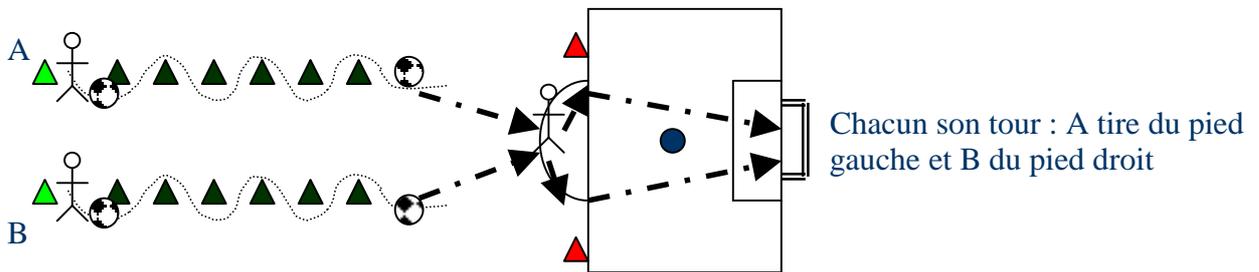
- 1) Footing de 20 mns + étirements
- 2) Tournoi à 4 contre 4 sur petits buts (matches de 5 mns) Si 1 équipe ne joue pas jonglage
- 3) Abdominaux
- 4) Centre et reprise de volée

Les centres doivent être faits pour arriver entre le point de penalty et le 2^{ème} poteau où doit se trouver le réceptionneur qui sera parti des 20 m



- 5) Frappes arrêtées

- 6) Slalom puis 1-2 sur appui et frappe



- 7) Match sur 1 but avec travail de la zone