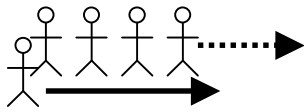


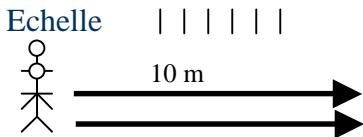
1) Footing de 20 mns + étirements

2) Trottiner – accélérer



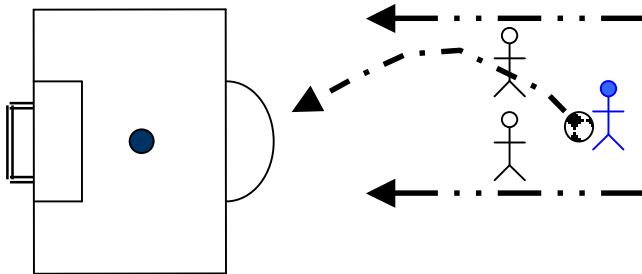
Les joueurs trottinent en file indienne. Au signal celui qui est dernier doit doubler toute la file en accélérant et ainsi de suite ...

3) Travail de la vivacité



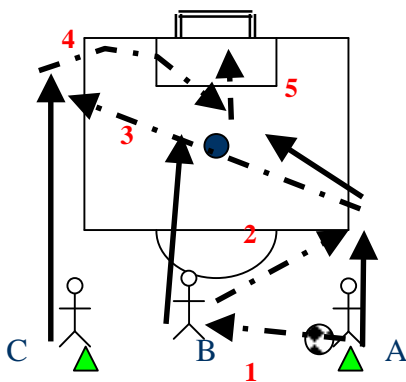
Les joueurs sont par 2 et sautillent sur place. Au signal ils démarrent et sprintent sur 10 m

4) Duel



Les 2 joueurs partent en marche arrière, et ne se retournent que quand le ballon lancé par l'entraîneur touche le sol. Celui qui récupère le ballon essaie de marquer et l'autre de l'en empêcher.

5) Conduite de balle et frappe au but



A démarre en faisant 1-2 avec B (passe **1** et **2**), puis A doit faire transversale (passe **3**) sur C qui est parti en sprinte sur son aile pour réceptionner la passe longue. C contrôle et centre (passe **4**) sur A (au 1^{er} poteau) ou B (au 2^{ème} poteau) qui doit tirer de volée (frappe **5**).

Faire l'exercice en inversant et que le centre vienne de la droite.

6) Match