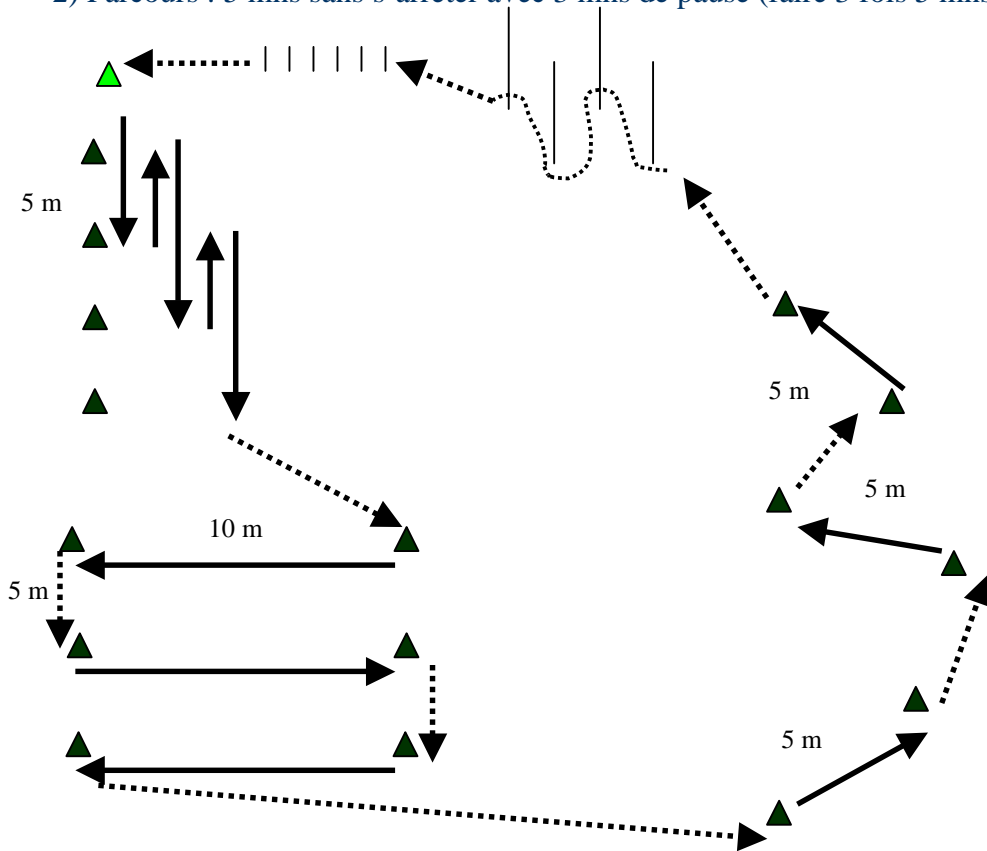
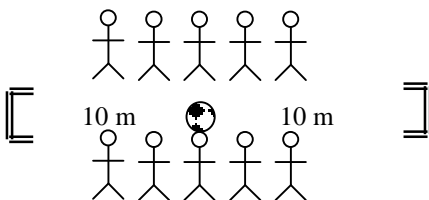


1) Footing de 10 mns + étirements

2) Parcours : 5 mns sans s'arrêter avec 3 mns de pause (faire 3 fois 5 mns)



3) Duel



Les joueurs se donnent des numéros. Au signal le ou les numéros appelés sprintent et essaient de marquer dans le petit but

4) Conduite de balle et frappe au but

5) Travail de la zone et du placement

6) Match