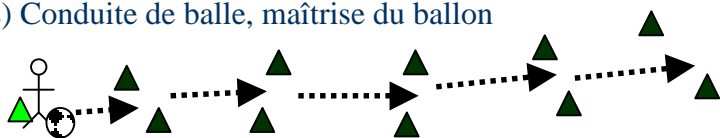


1) Footing de 15 mns + étirements

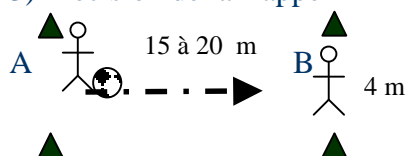
2) Conduite de balle, maîtrise du ballon



Le joueur part en conduite suivant le parcours créé par les cônes. Chaque fois qu'il arrive à hauteur des cônes, le joueur arrête le ballon puis repart.

Faire la même chose mais lorsqu'il s'arrête le joueur doit faire 2 jonglages avant de repartir, en faisant 1 fois du pied droit, 1 fois du gauche, 1 fois des 2 pieds et 1 fois de la tête.

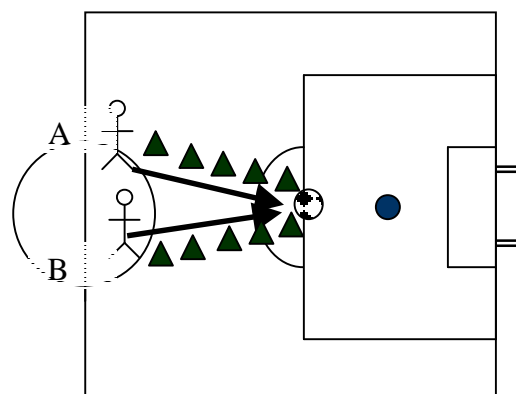
3) Précision de la frappe



A doit essayer de mettre 1 but à B. Celui-ci doit faire pareil quand il a récupéré le ballon. Variantes possibles : ballon reste à terre, ballon ne touche pas terre, surface de la frappe (intérieur, extérieur, ...) ou frappe du mauvais pied.

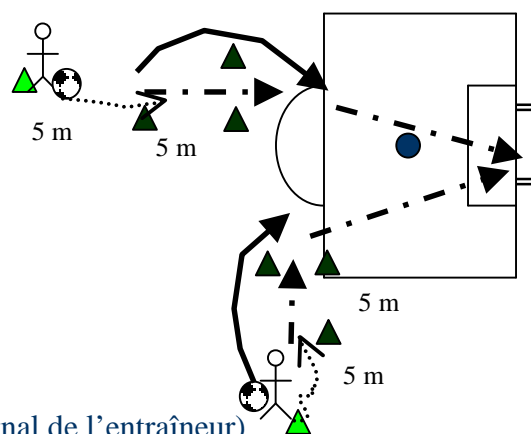
4) Vitesse et duels

A et B partent en même temps en direction du ballon mais dans un couloir formé par des cônes. Le couloir se referme pour que les joueurs soient au contact au moment d'atteindre le ballon. Le 1^{er} au ballon frappe au but et l'autre doit défendre.



5) Conduite et frappe de balle

La joueur doit partir en conduite de balle, arrivé au cône intermédiaire il doit passer le ballon entre les 2 cônes alors que lui contourne les plots avant de frapper sans contrôle. Changer de position à chaque fois.



6) Match avec travail du pressing (déclenché au signal de l'entraîneur)