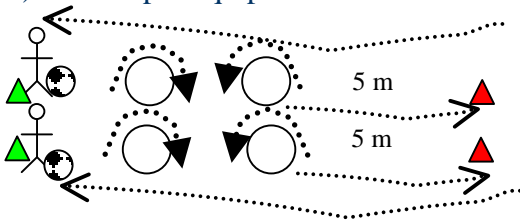
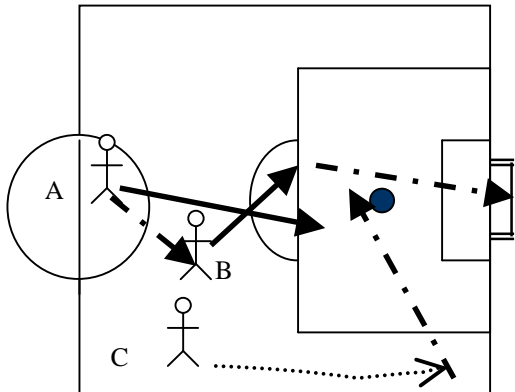


1) Echauffement avec passe à 10 (2 x 5 mns)

2) Vitesse par équipe : conduite de balle (1 fois du gauche 1 fois du droit)

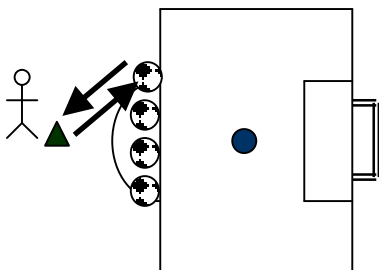


3) Vitesse à 3 avec ballon



A fait passe sèche à B. Celui-ci fait une passe appuyée à B. B feinte en laissant passer le ballon entre ses jambes pour C. C déborde et centre soit pour A qui est au 1^{er} poteau soit pour B qui est au 2^{ème} poteau.

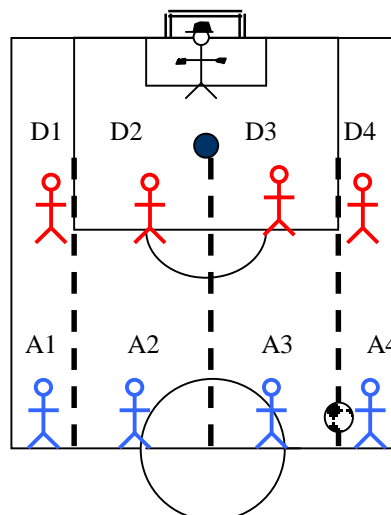
4) Enchaînement de frappes



Le joueur part à fond sur le 1^{er} ballon et frappe au but, puis revient au plot. Sans s'arrêter il repart sur le 2^{ème} ballon, frappe au but et revient au plot et ainsi de suite pour les 4 ballons.

5) Travail de la zone

Chaque attaquant (bleu) respecte sa zone.
 Chaque défenseur (rouge) couvre une zone et l'une des zones contiguës.
 Quant A4 attaque, D4 monte sur lui.. D3 doit venir couvrir sa zone et en même temps surveiller A3.
 D2 coulisse vers zone de D3 en surveillant A2.
 D1 coulisse vers zone de D2 en surveillant A1.



6) Match