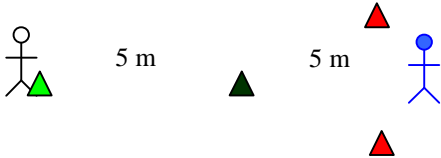


1) Jogging de 10 mns

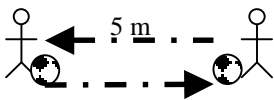
2) Fille indienne et marche arrière

Les joueurs trottent en marche avant. Au signal de l'entraîneur, le joueur en première position sprinte en marche arrière pour prendre la dernière position.

3) Vitesse et changement de direction : le joueur sprinte, arrivé à hauteur du 1^{er} plot il continue en sprint jusqu'au 2^{ème} plot dans la direction indiquée par l'entraîneur.

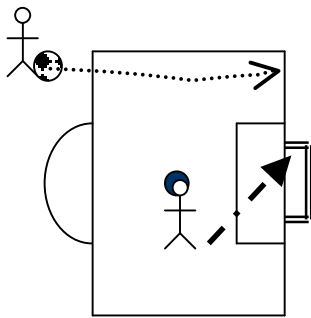


4) Echange de passes à 2 ballons



2 joueurs avec chacun 1 ballon, distants de 5 m, se font des passes de l'intérieur ; les 2 ballons sont en jeu en même temps. Chacun doit doser sa passe en fonction de l'autre.

5) Débordement – centre – reprise « propre »



1 joueur déborde et centre dans le mouvement. Le joueur qui reprend le ballon doit être en mouvement et reprendre la ballon sans forcer sa frappe (intérieur, coup de pied ou tête)

6) Travail de la zone

Chaque attaquant (bleu) respecte sa zone.

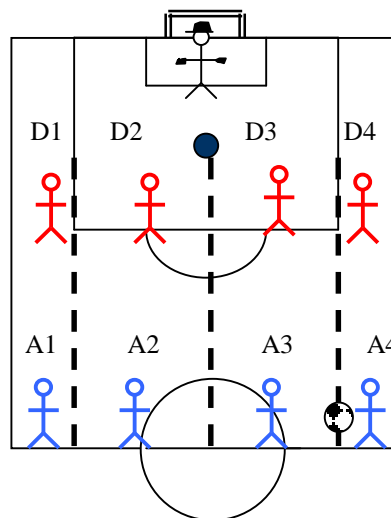
Chaque défenseur (rouge) couvre une zone et l'une des zones contiguës.

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.

Si il y a assez de joueurs rajouter 2 attaquants axiaux et 2 demis défensifs



7) Match