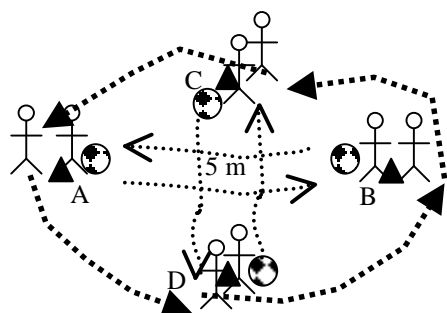


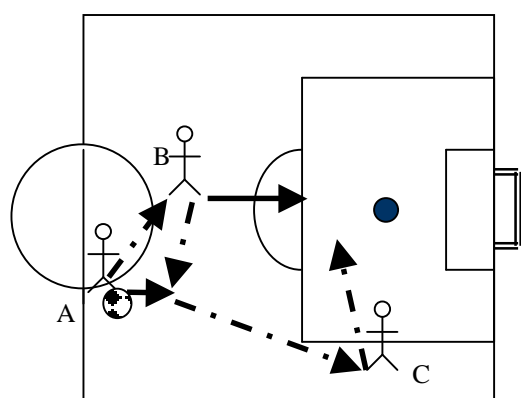
1) Echauffement avec passe à 10 à la main (2 x 5 mns)

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



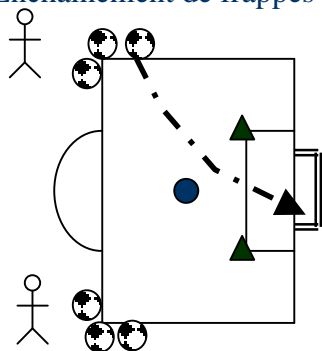
Divisés en 4 colonnes, les joueurs conduisent le ballon et se le passent. La conduite entre A et B se fait de l'intérieur du pied et entre C et D de l'extérieur. Après avoir fait l'exo, le joueur passe dans la file suivante.

3) 1-2 passe longue et frappe



A passe à B qui lui remet.  
A fait passe longue à C.  
C remise dans la course de B qui frappe au but.

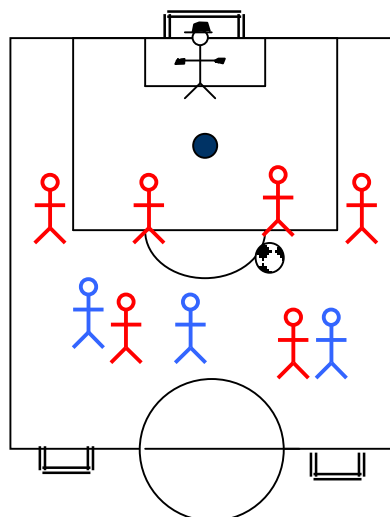
4) Enchaînement de frappes



Le joueur doit tirer au but en évitant le cône. Il doit donc enrouler ses frappes.

5) Sortir de la zone défensive et pénétrer les côtés

L'équipe rouge marque dans les petits buts.  
Le gardien donne le ballon à 1 défenseur central qui crée un 2 contre 1 avec son défenseur latéral.  
Le défenseur latéral cherche à jouer la balle vers l'avant avec 1 des milieux centraux.  
Si le défenseur latéral est bloqué, il doit rejouer la balle avec le défenseur central qui va jouer sur l'autre côté.  
Les 3 joueurs bleus effectuent 1 pressing individuel sur le porteur du ballon.



6) Match