

1) Jogging de 10 mns

2) Fille indienne et accélération

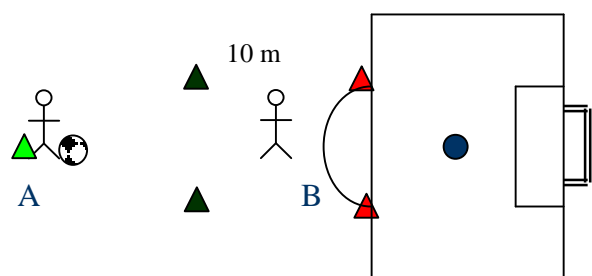
Les joueurs trottaient en marche avant. Au signal de l'entraîneur, le joueur en dernière position sprinte pour prendre la première position.

3) Duel

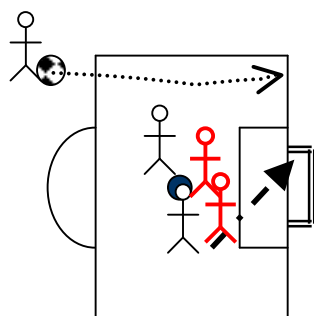
A part avec le ballon et doit passer dans la porte en évitant B.



4) Duel avec tentative de frappe. A part avec le ballon et doit passer dans la porte en évitant B pour frapper au but.



5) Débordement – centre – reprise « propre »



1 joueur débord et doit centrer dans le mouvement. Les attaquants doivent se démarquer avant de reprendre le ballon.

6) Travail de la zone

Chaque attaquant (bleu) respecte sa zone.

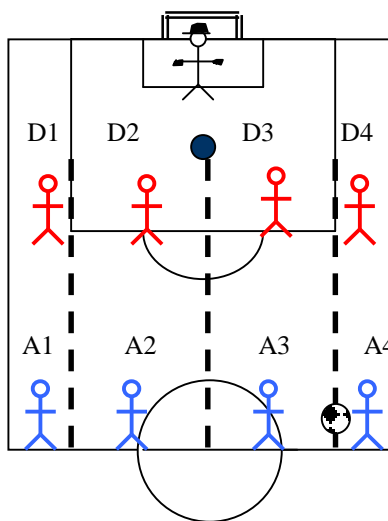
Chaque défenseur (rouge) couvre une zone et l'une des zones contiguës.

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