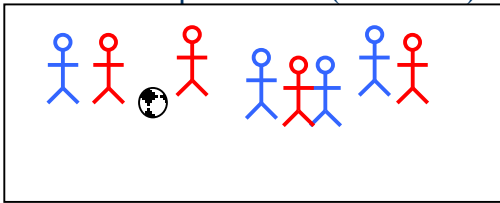
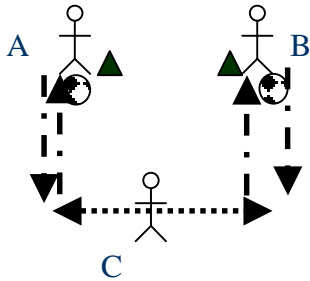


1) Echauffement petit match (2 x 5 mns) : emmener ballon sur ligne de fond adverse



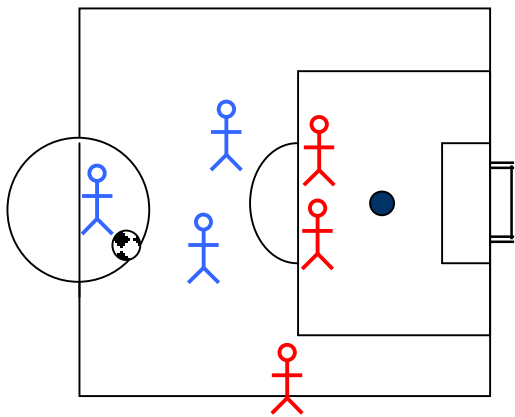
2) Puissance aérobie



C trotte de A vers B et renvoie le ballon de l'intérieur du pied à mi hauteur que A et B lui envoient alternativement.

Faire l'exercice du droit et du gauche puis de la tête (1'30 à chaque fois)

3) Travailler la supériorité numérique



Bleus sont attaquants.

Rouges sont défenseurs.

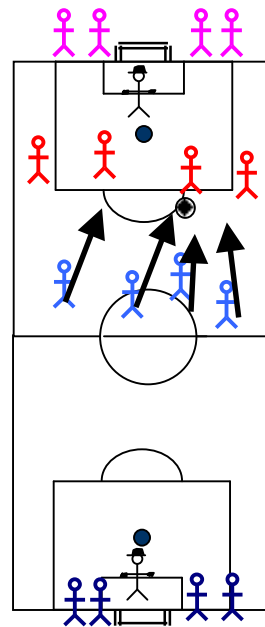
2 attaquants contre 2 défenseurs.

Le 3^{ème} attaquant n'intervient qu'au signal de l'entraîneur.

Même exercice avec 3 défenseurs.

4) Pressing dans le camp adverse

Le gardien des rouges dégagent la balle à la main.
L'équipe bleu clair fait pressing sur équipe rouge.
Si les bleus récupèrent le ballon avant le milieu du terrain, ce sont les roses qui doivent défendre.
Sinon les rouges attaquent et ce sont les bleus foncés qui doivent défendre.



5) Match avec jeu court et jeu long

Pas le droit de conduire le ballon dans zone central.

Obligation de jouer jeu court puis jeu long.

