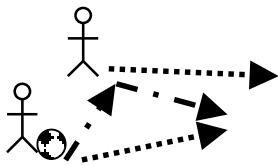
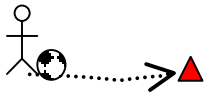


1) Echauffement en échange de passes en mouvement sur tout le terrain

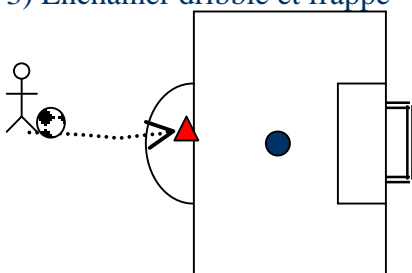


2) Travail du dribble (2 mns par dribble)



- a) crochet extérieur b) crochet extérieur c) droite gauche d) petit pont
- e) grand pont f) passer ballon derrière pied d'appui g) rateau
- h) sombrero i) passément de jambe

3) Enchaîner dribble et frappe

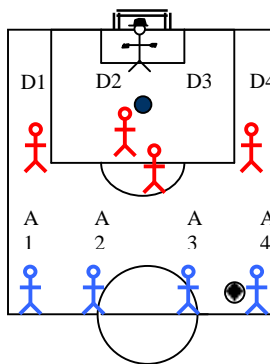


Le joueur part de 30 m et doit effectuer 1 dribble avant de frapper au but.
On peut mettre 1 plot sur lequel le dribble doit être fait.

4) Frappes en mouvement

5) Travail du hors jeu et du pressing

Au signal les défenseurs montent au pressing et jouent donc le hors jeu



5) Match