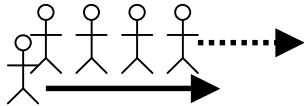


1) Echauffement

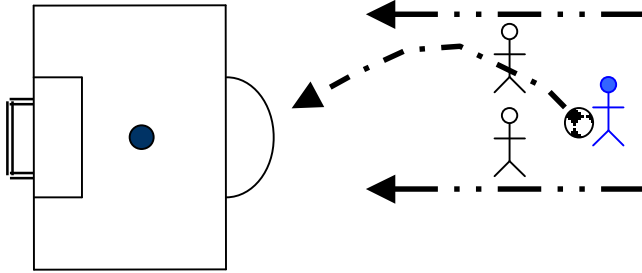
Les joueurs trottinent dans la largeur du terrain en faisant les gestes indiqués par l'entraîneur : genoux-poitrine, talons-fesses, flexion, extension,

2) Trottiner – accélérer



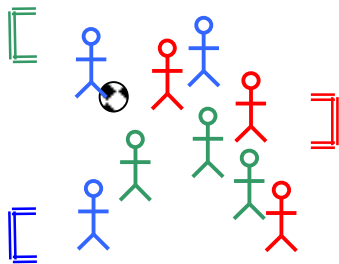
Les joueurs trottinent en file indienne. Au signal celui qui est dernier doit doubler toute la file en accélérant et ainsi de suite ...

3) Duel



Les 2 joueurs partent en marche arrière, et ne se retournent que quand le ballon lancé par l'entraîneur touche le sol. Celui qui récupère le ballon essaie de marquer et l'autre de l'en empêcher.

4) Conservation du ballon

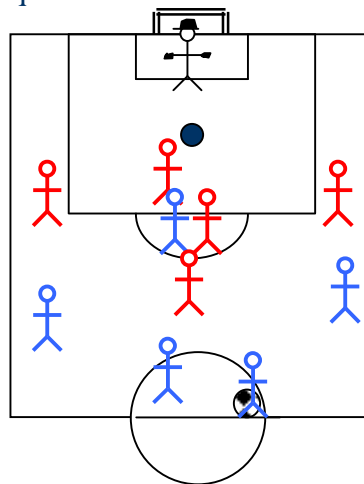


Trois équipes. Chaque équipe défend 1 but et peut attaquer 1 des 2 autres buts.

L'équipe en phase offensive doit exploiter les changements de jeu d'une manière soudaine pour jouer dans la zone de but la moins couverte. L'équipe en phase défensive effectue un regroupement défensif et un pressing.

5) Travail tactique avec 5 milieux (dont 2 N°6) et 1 attaquant

Insister sur placement des milieux.



6) Match