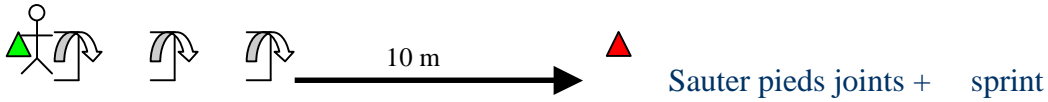
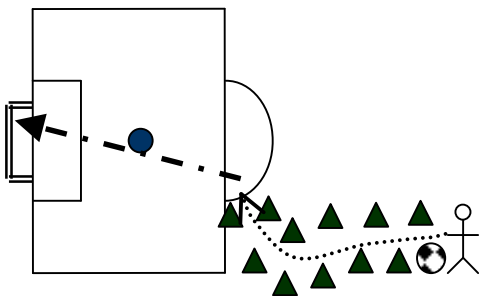


1) Echauffement

2) Ateliers physique d'entretien

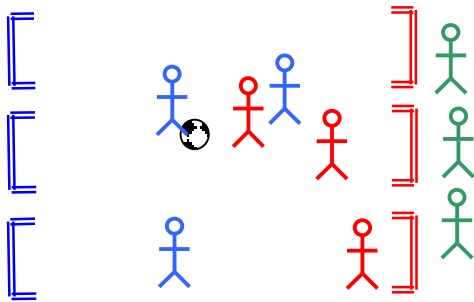


3) Parcours et frappe



Les joueurs suivent un parcours en conduite de balle en touchant le ballon au maximum. A la fin du parcours les joueurs frappent au but.

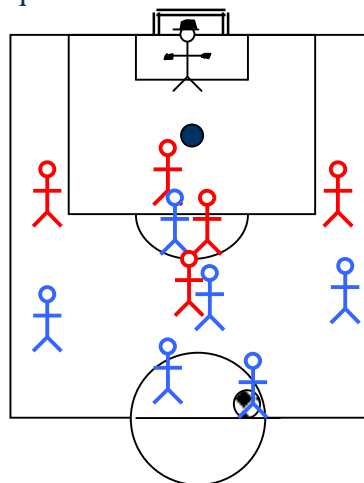
4) Conservation du ballon



Trois équipes. Faire des buts de 5 ms de large. L'équipe qui marque reste sur le terrain. La 3^{ème} équipe remplace l'équipe qui a pris le but. A cause de la largeur des buts la meilleure façon d'éviter de prendre un but est de récupérer le ballon en faisant le pressing.

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

Insister sur placement des milieux.



Eventuellement travailler le 4-3-3 avec 2 ailiers.

6) Match