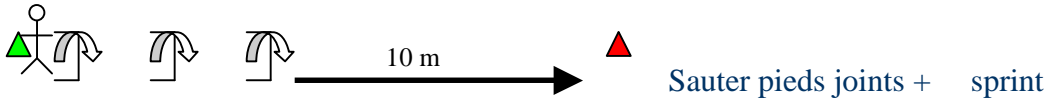
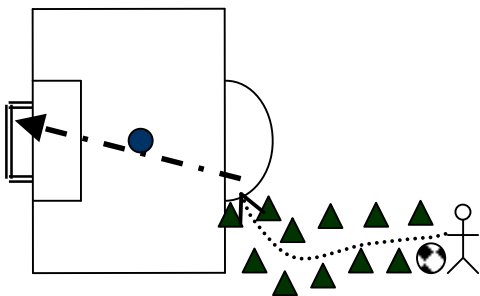


1) Footing de 15 mns

2) Ateliers physique d'entretien



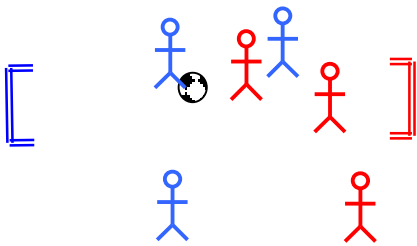
3) Parcours et frappe



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) Tournoi sur petits buts

Tournoi par match aller retour sur petits buts



5) Match