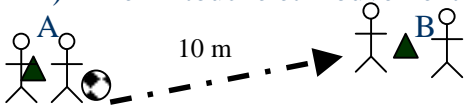


1) Footing de 10 mns

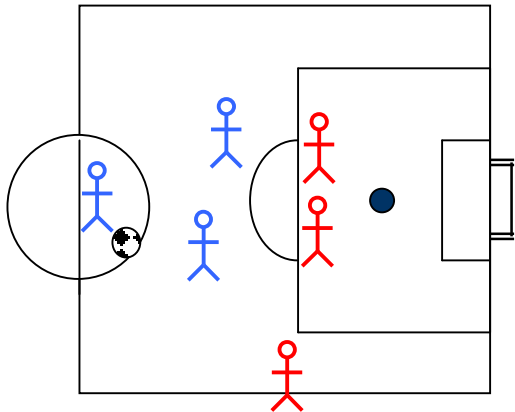
2) 1-2 en 1 touche et mouvement



A passe le ballon à B et va en trottinant se mettre dans la colonne B. B remet le ballon à A'en 1 touche et va en trottinant se mettre dans la colonne A. (1'30 x 3)

3) Exercices de frappes (1-2, avec appui, en course, sur passe en retrait, ...)

4) 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.

5) Longueur des touches

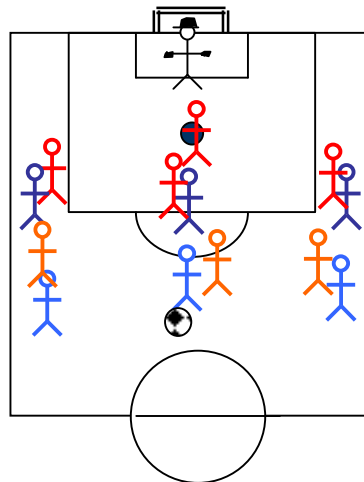
Concours pour trouver ceux qui font les touches les plus longues.



Face à 1 grand but chaque joueur en faisant une touche doit passer par dessus la transversale. Si il réussit il recule de 3 m et recommence. Et ainsi de suite.

6) Travail tactique en 4-3-3

Insister sur placement des ailiers et des latéraux.



7) Match