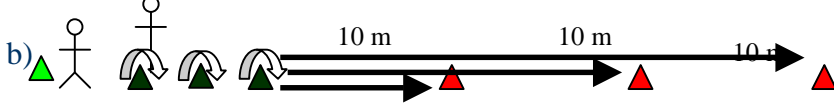


1) Footing de 15 mns

2) Entretien physique



Insister sur l'importance du contrôle qui doit permettre d'enchaîner rapidement sur le slalom



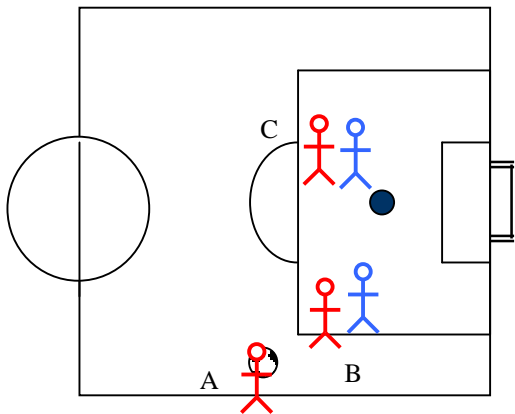
Le joueur saute avec les jambes tendues puis sprinte sur 10 m au 1er passage, 20 m au 2^{ème} et 30 m au 3^{ème} (faire 3 fois 3 passages)

3) Conduite de balle et changement de rythme



Le joueur trottine avec un ballon. Au signal il accélère jusqu'au 2^{ème} signal où il trottine de nouveau. (1'30 x 3)

4) Travail sur touche avec centre



Bleus sont défenseurs.

Rouges sont attaquants.

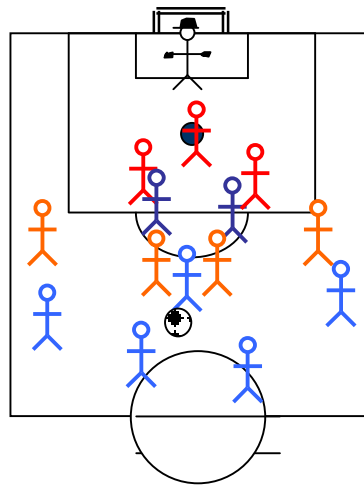
B doit se démarquer pour que A lui fasse la touche.

Quand B a le ballon soit il élimine son défenseur et centre soit il redonne à A pour qu'il centre sur C.

5) Travail tactique en 3-5-2

Insister sur placement des arrières et des milieux.
Très important : resserrer les lignes.

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



6) Match avec rentrée en touche pour débiter les actions.