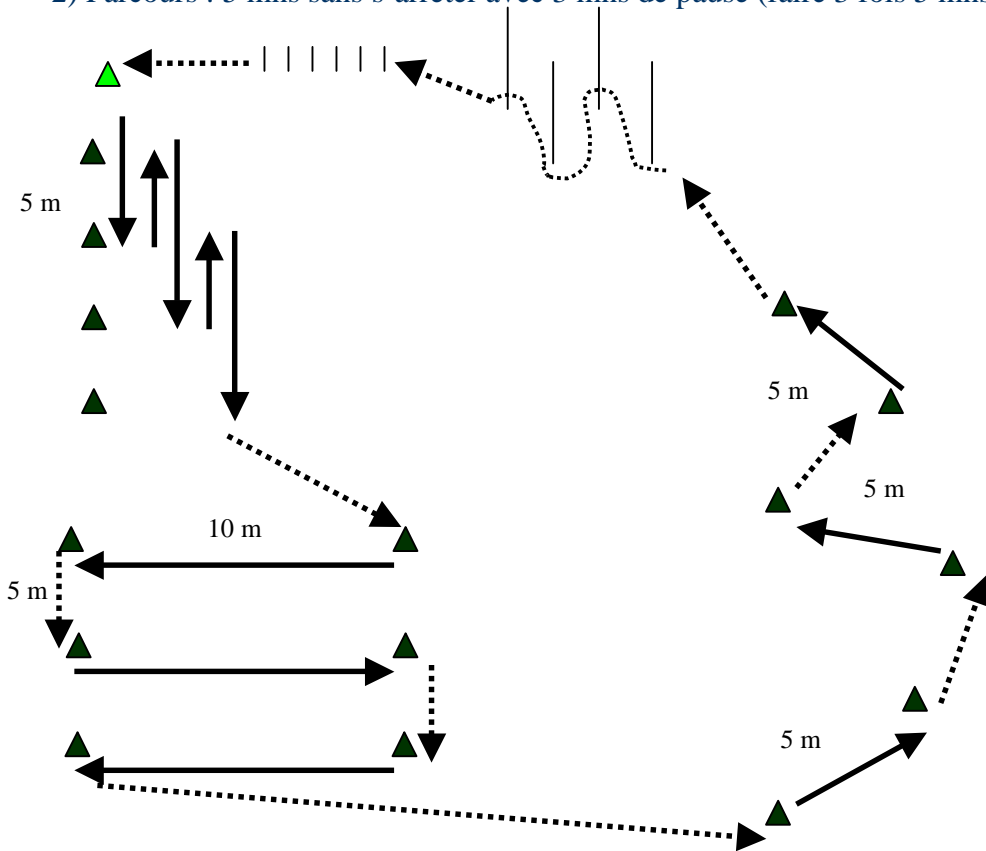


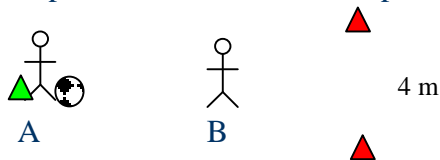
1) Footing de 15 mns

2) Parcours : 5 mns sans s'arrêter avec 3 mns de pause (faire 3 fois 5 mns)

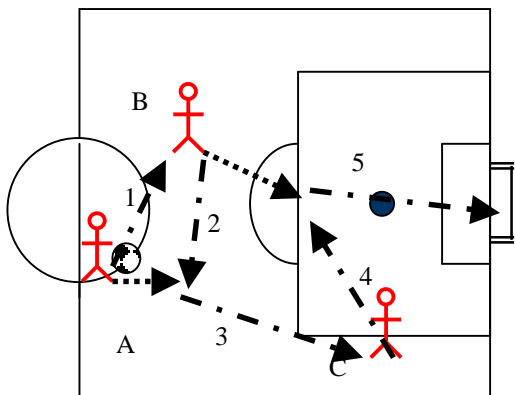


3) Défendre en reculant

A part avec le ballon et doit passer dans la porte en évitant B. B défend en reculant et en restant debout.



4) Jeu court - jeu long



A passe le ballon à B

B remet à A dans sa course.

A joue long sur C.

C remet en une touche dans la course de B qui frappe au but sans contrôle.

5) Frappes diverses

6) Match