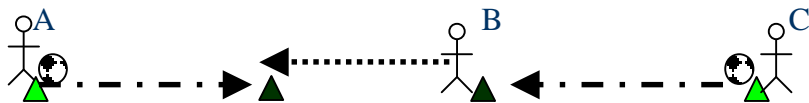


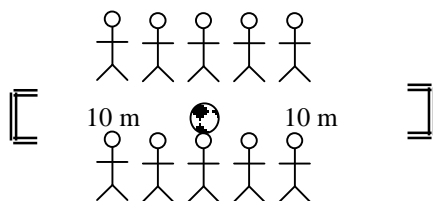
1) Footing de 10 mns + étirements

2) Passe dans le mouvement (2 mns par passage) :



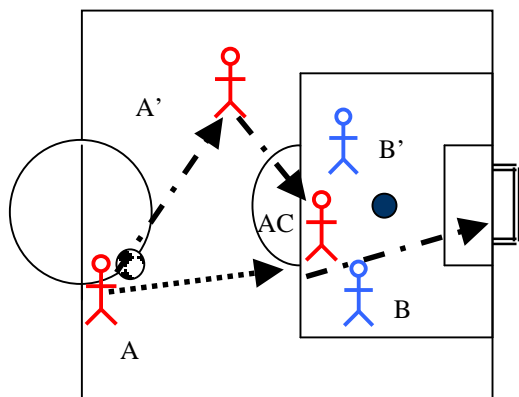
A et C passent le ballon à B quand celui-ci trotte vers eux. C fait remise à 2 touches de balle au 1^{er} passage, puis en 1 touche lors du 2^{ème} passage.

3) Duel



Les joueurs se donnent des numéros. Au signal le ou les numéros appelés sprintent et essaient de marquer dans le petit but

4) Jeu avec appui sur avant centre



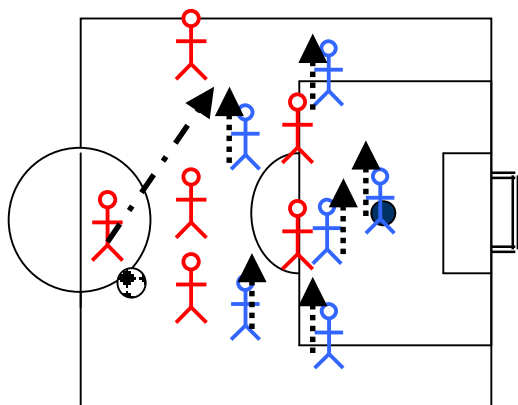
AC est l'avant centre.

A et A' sont 2 attaquants.

A et A' n'ont le droit de tirer au but qu'après avoir pris appui sur AC.

B et B' sont les 2 défenseurs qui doivent empêcher de marquer.

5) Travail du remplacement et recherche du surnombre défensif



Les rouges attaquent

Les bleus défendent.

Dès que le ballon part vers un côté tous les défenseurs décalent vers ce côté.

Les défenseurs essaient de placer le plus de joueurs possible autour du ballon et de resserrer les espaces.

6) Match

Quand le but est marqué et que tous les joueurs qui défendent ne sont pas revenus le but compte triple.