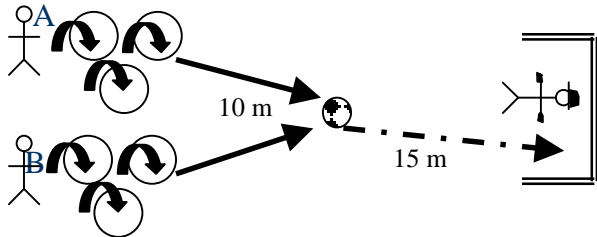


1) Footing de 10 mns + étirements

2) Diagonale « Christian » (x 4)

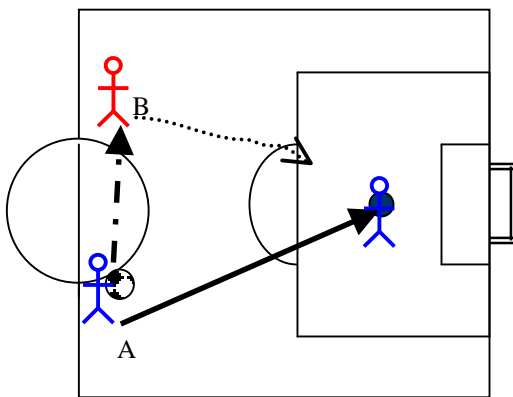
Voir Schéma sur séance N°8

3) Duel



A et B partent au signal, passent dans les cerceaux sur un pied puis sprintent jusqu'au ballon. Le 1<sup>er</sup> arrivé essaie de marquer dans le but.

4) Passeur puis défenseur



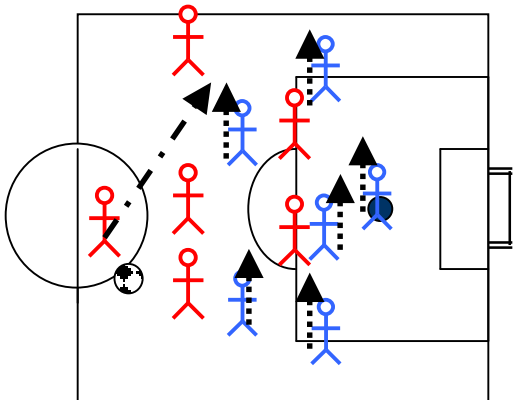
A passe le ballon à B.

A sprinte jusqu'au point de penalty qu'il doit toucher avant de devenir défenseur.

B contrôle la balle et part au but en conduite de balle.

B doit éliminer A avant de tirer au but.

5) Travail du replacement 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.