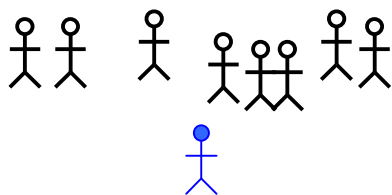
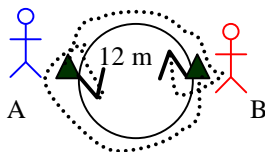


1) Footing de 10 mns + étirements

2) Entraîneur a dit ... (2 x 5 mns) : face aux joueurs, l'entraîneur donne les directions aux joueurs qui doivent réagir de suite.

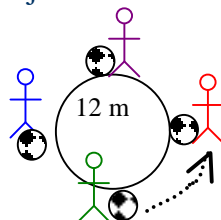


3) Trajectoire courbe



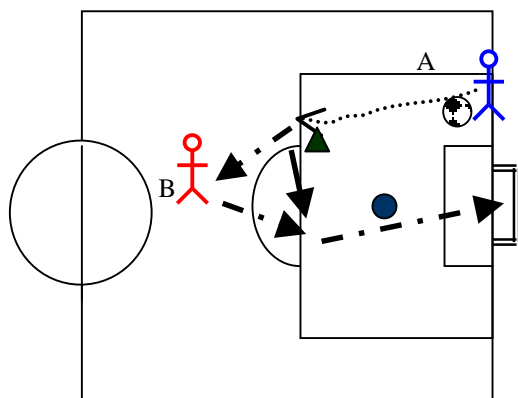
A se dirige vers B en passant à l'extérieur du cercle avec son ballon, puis contourne le plot et revient à son point de départ par l'intérieur du cercle. La conduite de balle ne se fait que de l'intérieur du pied.

4) Trajectoire courbe – accélération



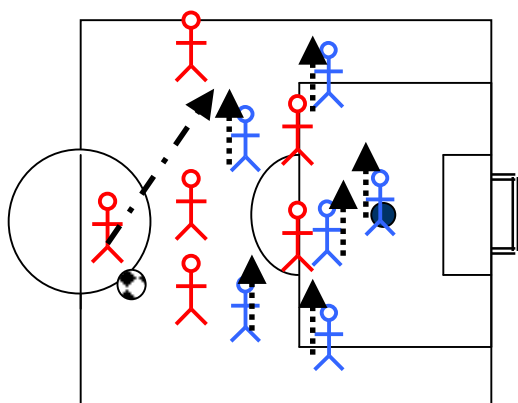
Les joueurs trottaient avec leur ballon autour du cercle. Au signal le joueur accélère en essayant de rattraper le joueur qui le précède.

5) Conduite de balle – 1-2 – tir



A part en conduite de balle. Arrivé au plot il donne la balle à B pour un 1-2. A accélère pour frapper au but sans contrôle. Insister sur importance de la remise sur le 1-2.

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