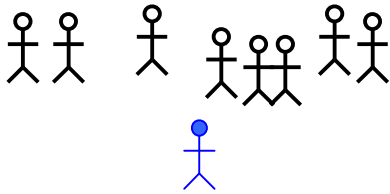
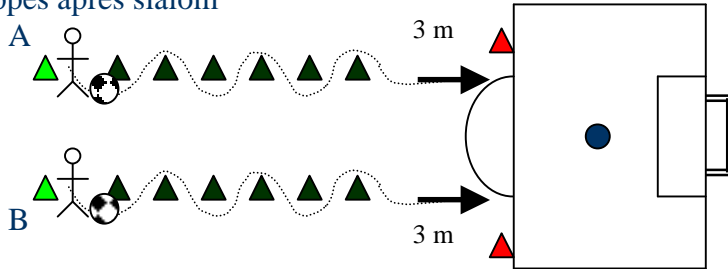


1) Footing de 10 mns + étirements

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



3) Frappes après slalom



Chacun son tour : A tire du pied droit et B du pied gauche

4) Frappes sur passe en retrait

Frappes à ras de terre des 2 pieds.  
Frappes de volée.

5) Match