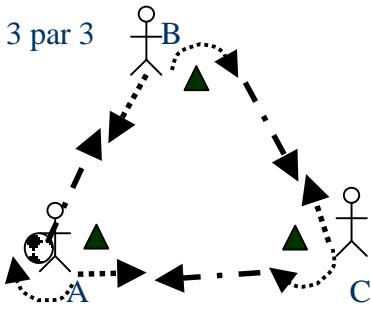


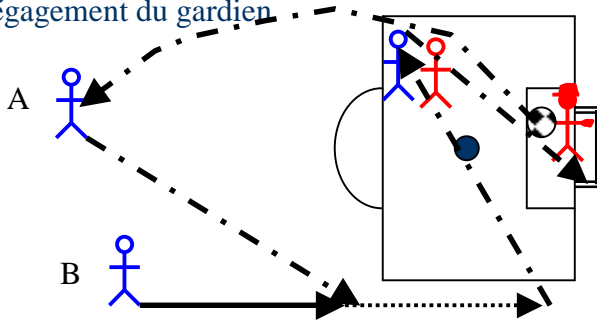
1) Footing de 10 mns + étirements

2) 3 par 3



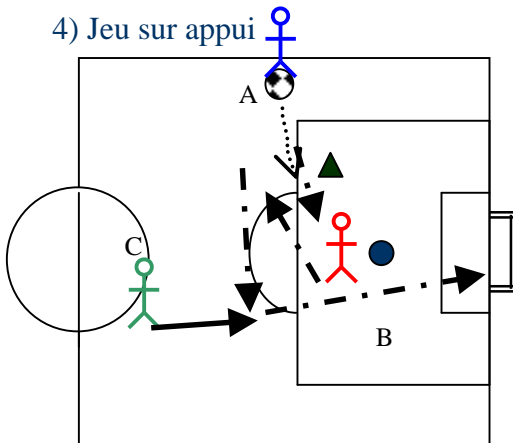
A donne à B. B va au ballon, effectue un demi-tour, contourne le plot et donne à C qui fait pareil mais en donnant à A.

3) Attaque sur dégagement du gardien



Le gardien dégage le ballon sur A.
A met le ballon à terre et lance B
B déborde et centre sur C marqué par D.

4) Jeu sur appui



A part en conduite de balle.
Arrivé au plot il donne la balle à B, qui est venu chercher le ballon, pour un 1-2.
B, en 1 touche doit mettre le ballon dans course de C qui tire au but

5) Frappes diverses

6) Match