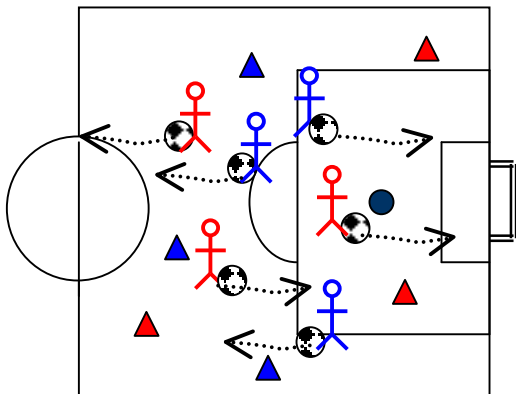


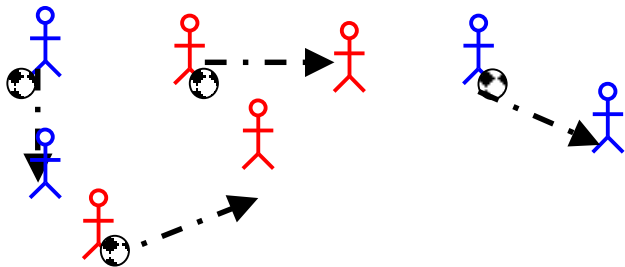
1) Footing de 10 mns + étirements

2) Vision de l'espace



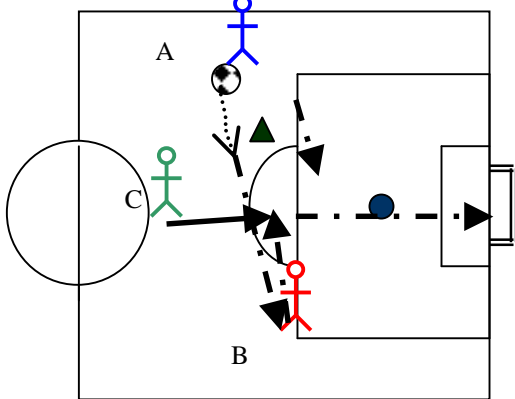
Les joueurs trottaient avec le ballon. Au signal chaque joueur doit se diriger vers un plot de sa couleur.

3) Vision et réaction



Les joueurs s'échangent le ballon par 2.
Au signal de l'entraîneur, les joueurs vont s'aligner, par couleur, derrière le joueur désigné.

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.
B, en 1 touche doit mettre le ballon dans course de C qui tire au but.

5) Frappes diverses

6) Match