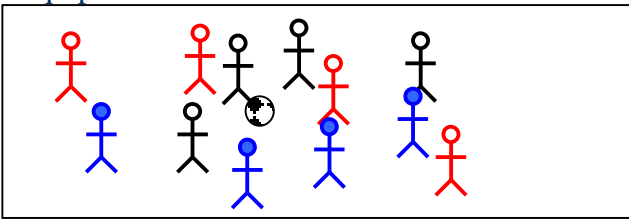


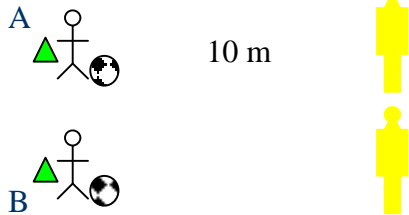
1) Footing de 10 mns + étirements

2) 2 équipes contre 1



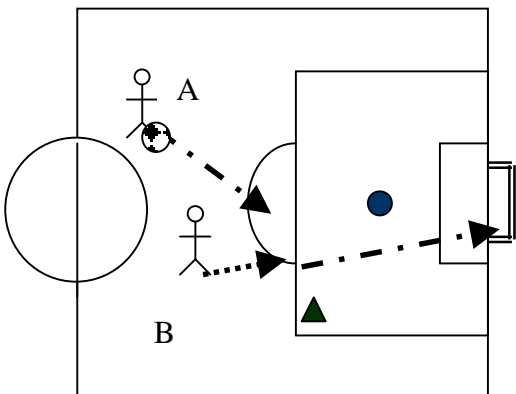
Dans 1 zone délimitée, l'équipe qui a le ballon essaye de le conserver.  
Les 2 autres équipes essayent de lui prendre.  
L'équipe qui récupère le ballon essaye à son tour de le garder.

3) Concours de frappes précises sur mannequin



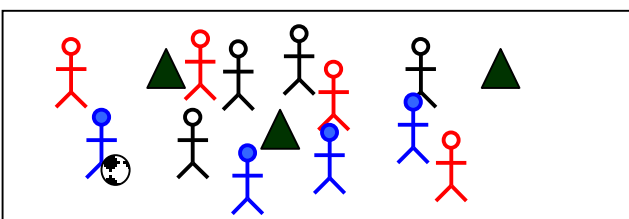
Chacun son tour : A tire du pied droit et B du pied gauche  
Valeur des tirs : jambes 1 pt, torse 2pts, tête 3 pts, bonus 4 pts

4) Frappes sur passe en avant



B tire sur une passe en avant de A.  
B doit tirer avant la limite.

5) Tirer sur le plot : 1 pt marqué à chaque fois qu'une équipe tire sur un plot



6) Match