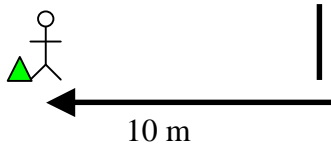


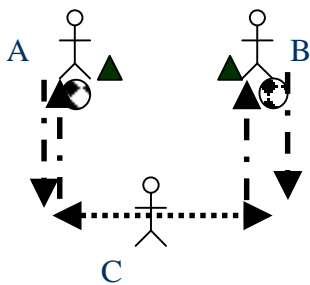
1) Footing de 10 mns + étirements

2) Pas chassé accélération



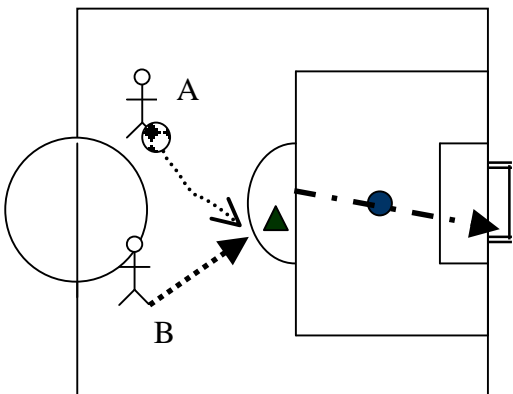
Aller en pas chassé.  
Toucher le piquet et revenir au sprint.

2) Puissance aérobie



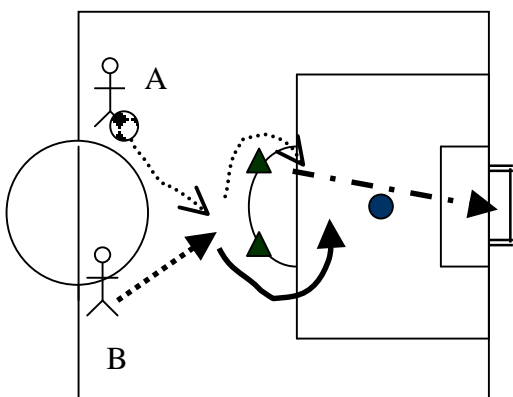
C trotte de A vers B et renvoie le ballon, après avoir fait 1 amorti de la poitrine ou de la cuisse, de l'intérieur du pied à mi hauteur que A et B lui envoient alternativement.

4) L'écran



A part en conduite de balle pendant que B trotte dans sa direction. Quand ils se croisent A laisse le ballon à B. B fait contrôle orienté et frappe au but.  
Variante avec talonnade de A ou en mettant un défenseur.

5)



A part en conduite de balle pendant que B trotte dans sa direction. Quand ils se croisent A laisse le ballon à B. B fait contrôle orienté et doit contourner le plot. A doit aller contourner le plot et devient défenseur. B essaye d'éliminer A avant de frapper au but.

6) Match