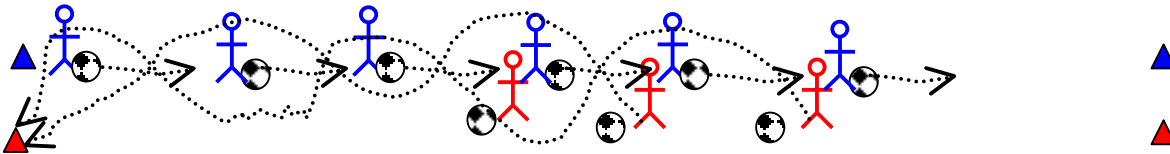


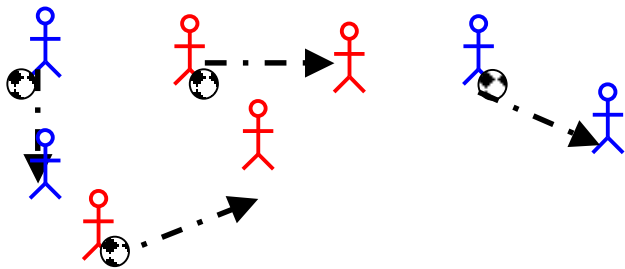
1) Footing de 10 mns + étirements

2) Conduite de balle et slalom

Les joueurs A trottaient avec le ballon. En sens inverse les joueurs B viennent en conduite de balle mais en slalomant entre les joueurs A.

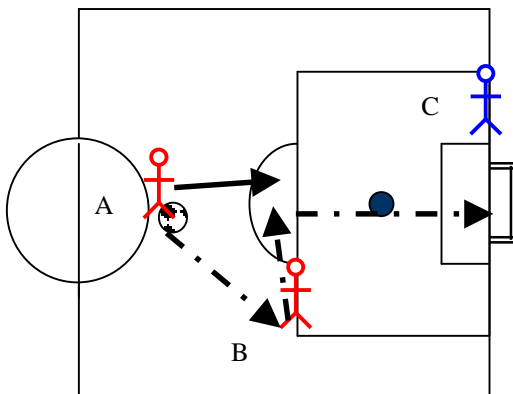


3) Vision et réaction



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) 1-2 puis dribble



A fait passe à B pour un 1-2.
Lorsque B rend le ballon à A, C démarre et vient défendre sur B.
A doit dribbler C avant de tirer au but.

5) Frappe obligatoire

Match sur un but. Pour chaque attaque, le 3^{ème} joueur qui touche le ballon doit tirer au but.

6) Match