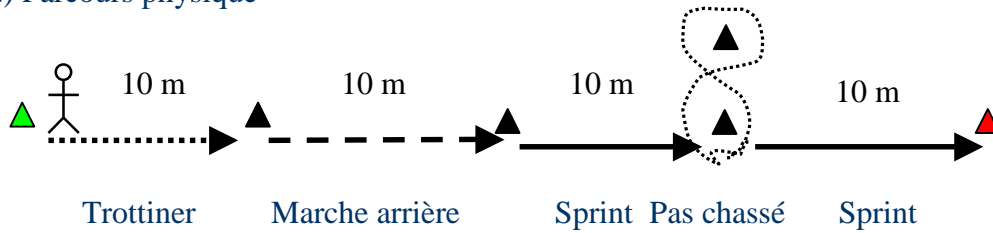
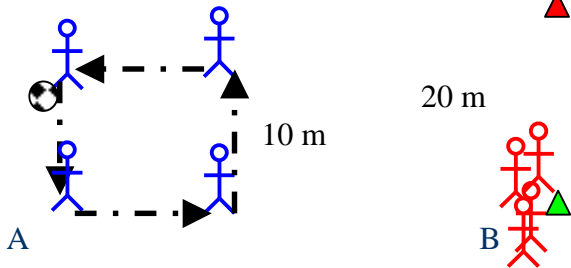


1) Footing de 10 mns + étirements

2) Parcours physique

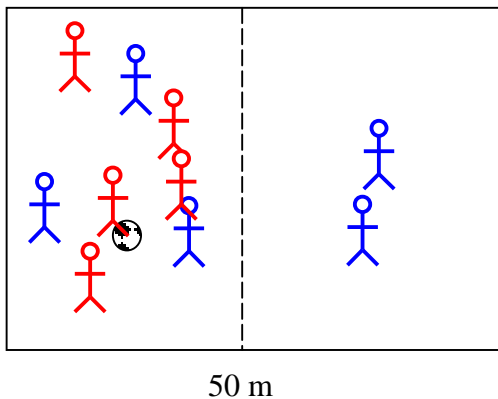


3) Passe et vitesse



Les joueurs A se font des passes dans un sens précis.  
Les joueurs B sprintent chacun leur tour.  
Quand tous les joueurs B sont passés 2 fois, on compte le nombre de passes des joueurs A.  
Et ensuite on inverse.

4) Conservation et pressing

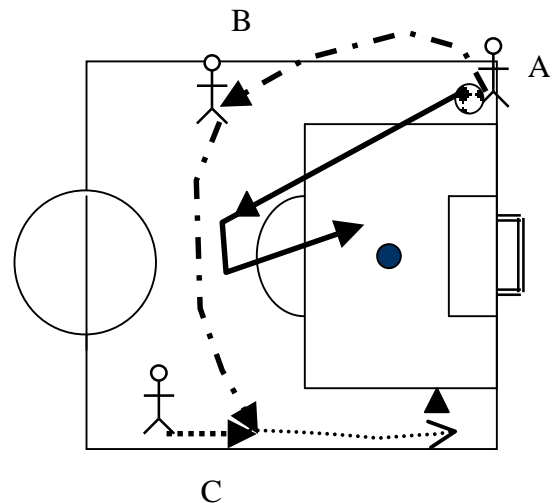


Les joueurs en possession du ballon essaient de conserver le ballon. Il sont en surnombre (2 joueurs de plus).  
Lorsque les joueurs en infériorité récupèrent le ballon, ils doivent jouer avec leur 2 joueurs restés dans l'autre zone.  
Des joueurs de l'autre équipe ont suivi pour essayer de reprendre la ballon.

30 m

5) Vitesse et passe longue

A donne ballon aérien à B.  
B contrôle et fait passe longue à C.  
Pendant ce temps là A sprinte et fait tour du plot pour se placer en réception du centre.  
C démarre lors de la passe de B, contrôle, déborde et centre vers A.



6) Match