

1) Footing de 10 mns + étirements

2) Chaise musicale

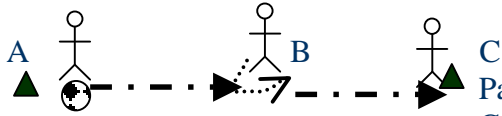
X joueurs

X-1 ballons

Les joueurs courent avec 1 ballon.

A u coup de sifflet ils laissent leur ballon et en prennent 1 autre. Le joueur sans ballon est éliminé. On enlève 1 ballon et on continue.

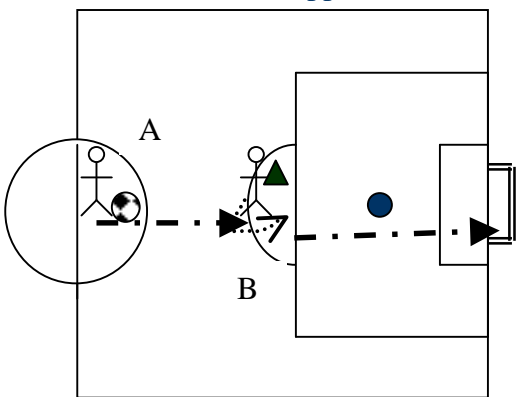
3) Travail du contrôle orienté



Passe de A vers B qui fait contrôle orienté et qui passe à C.

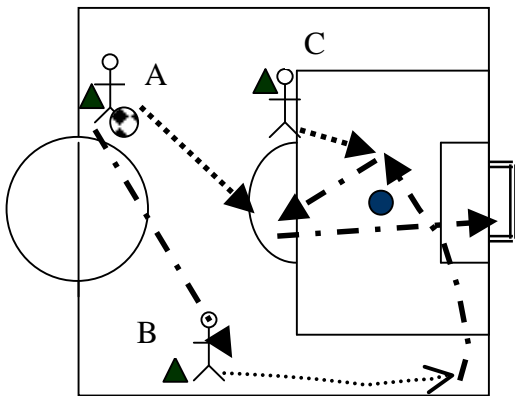
C contrôle le ballon et le renvoie à B qui fait contrôle orienté et qui passe à A.

4) Contrôle orienté frappe



A passe le ballon à B qui fait contrôle orienté et frappe au but.

5) Tir après passe de face



A fait passe à B qui déborde et centre.

C fait appel au 2ème poteau.

A se place face au but à 25 m des buts.

Sur le centre C fait remise sur A qui frappe sans contrôle.

6) Match