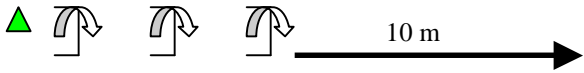


1) Footing de 10 mns + étirements

2) Ateliers physique : 3 ou 4 joueurs par atelier (2 fois 90 s par atelier)

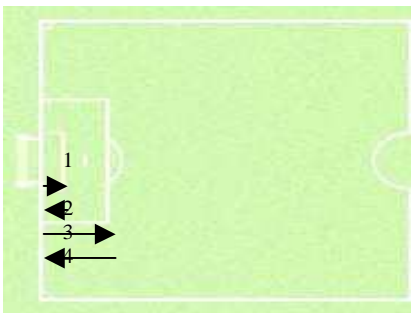
||| | Echelle (passer sur la pointe des pieds)



Sauter pieds joints + sprint

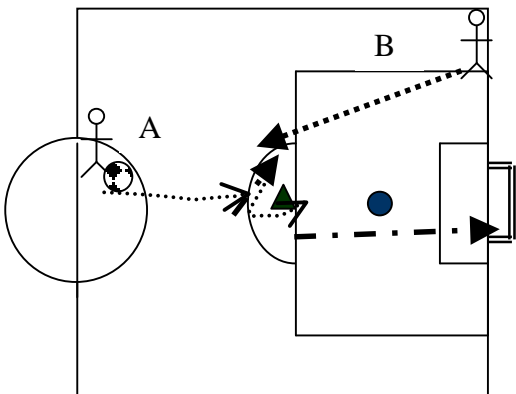


Accélération progressive (1 pied par cerceau)



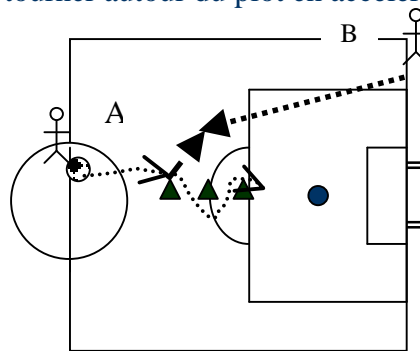
Exercice navette (tout à fond)

3) Prise de balle accélération



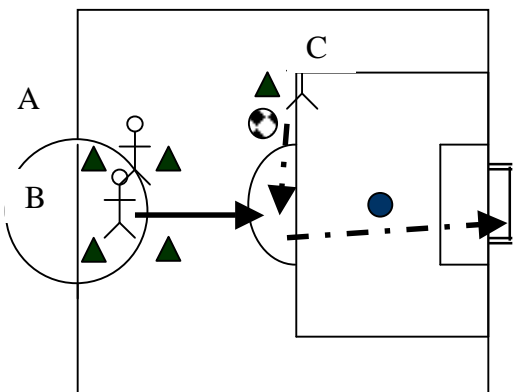
B trotte vers A. Arrivé à hauteur du plot B récupère le ballon donné par A.

B doit tourner autour du plot en accélérant pour frapper au but.



Exo identique mais avec slalom :

4) Vivacité avec et sans ballon



A et B sont dans 1 carré de 5 m.

A fait des feintes avant de toucher 1 plot.

B doit toucher le même plot avant de sortir.

C passe le ballon.

Le 1^{er} arrivé doit frapper au but sans contrôle.

5) Travail du placement sur les corners

6) Match