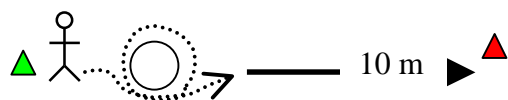


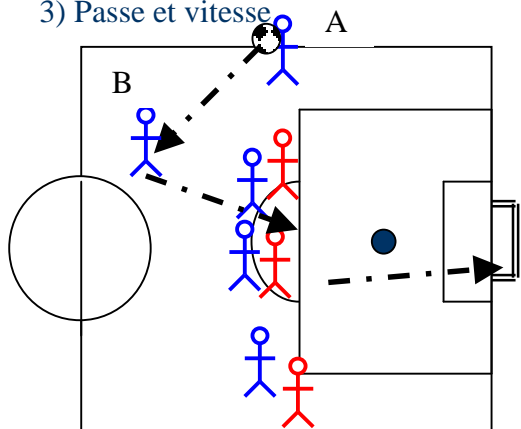
1) Footing de 10 mns + étirements

2) Vivacité



Tourner autour du cerceau puis sprinter. Faire l'exercice individuellement puis en opposition par équipe. Faire sans puis avec ballon.

3) Passe et vitesse



A fait touche vers B

B sans contrôle doit ouvrir directement vers ses attaquants.

Ceux ci doivent récupérer le ballon avant les défenseurs et avant le gardien.

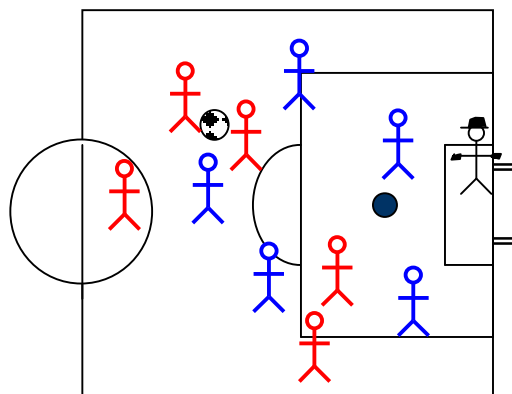
4) Vitesse et efficacité

Le joueur part du milieu de terrain et a 10 s pour marquer.

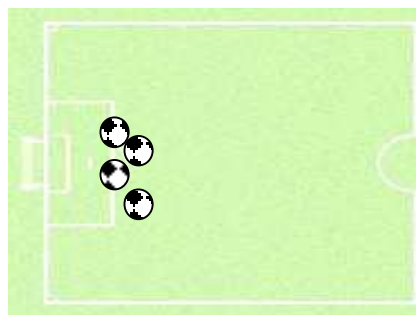
5) Conservation du ballon et accélération

L'équipe qui a le ballon essaye de le conserver.

Au signal de l'entraîneur, l'équipe qui a le ballon a 10 secondes pour tirer au but.



6) Vitesse et frappes



Enchaîner série de frappes sans s'arrêter et le plus vite possible.

7) Match