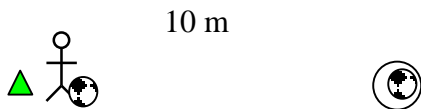


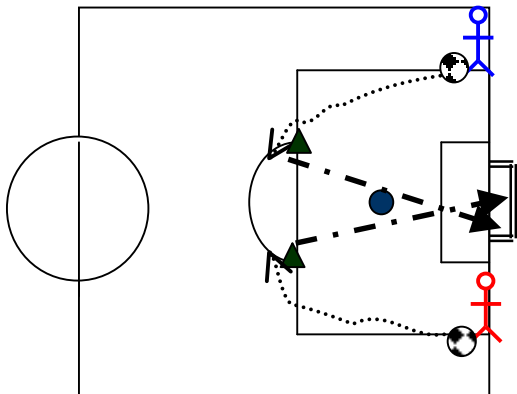
1) Footing de 10 mns + étirements

2) Conduite de balle et vitesse



Le joueur conduit le ballon jusqu'au cercle, pose son ballon dedans et prend le ballon qui est dans le cercle pour le ramener au joueur suivant. Faire l'exercice individuellement puis en opposition par équipe.

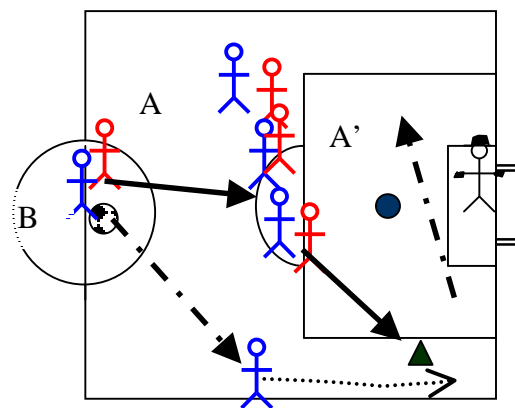
3) Passe et vitesse



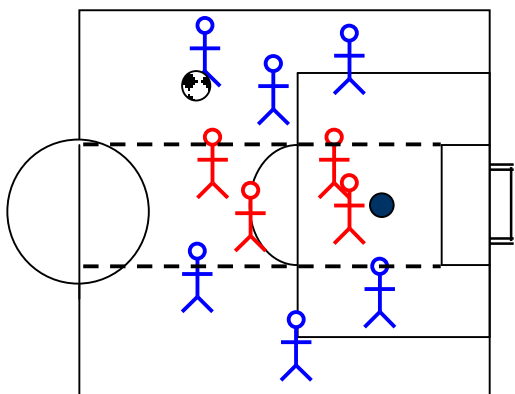
Le joueur conduit son ballon jusqu'au plot. Arrivé au plot il doit frapper tout de suite en pivotant.

4) Compensation

B donne la balle à son ailier.
 A' lâche le marquage pour aller contrer l'ailier.
 A qui était à coté de B doit aller compenser là où il manque un joueur en défense et B va en retrait pour frapper au but si le ballon ressort.



5) Alternance passes courtes et longues + pressing



Faire au minimum 3 passes courtes avant de jouer long dans l'autre camp.
 A chaque passe longue 2 défenseurs partent de la zone centrale pour aller faire le pressing.
 Les joueurs qui ont le ballon doivent donc faire au moins 3 passes sous le pressing avant de jouer long.

6) Travailler le placement sur corner

7) Match