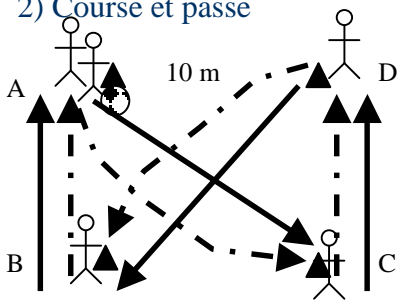


1) Footing de 10 mns + étirements

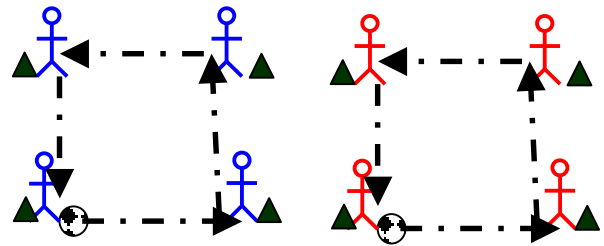
2) Course et passe



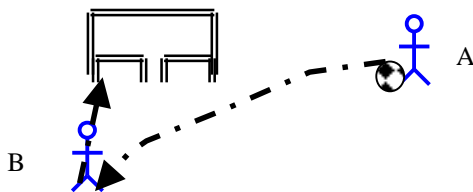
A passe vers C et sprinte vers plot C.
C passe vers D et sprinte vers plot D.
D passe vers B et sprinte vers plot B.
B passe vers A et sprinte vers plot A.

3) Vitesse des passes

Equipe de 4 joueurs qui se disposent en carré.
Les joueurs se font des passes dans un sens.
L'équipe qui fait le plus de passes gagne.



4) Centre et précision des tirs



Placer 2 petits buts dans le grand but.
A centre sur B.
B reprend sans contrôle et doit mettre le ballon dans un des 2 petits buts.

5) Travailler les combinaisons sur coup franc

6) Placement et mouvement sur corner

7) Match à 3 touches de balle