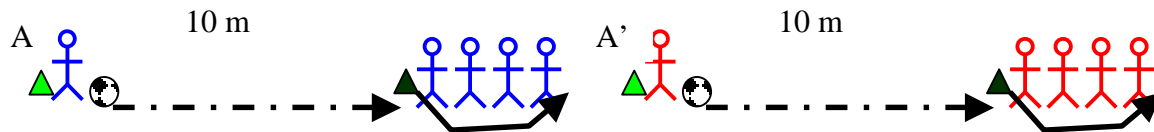


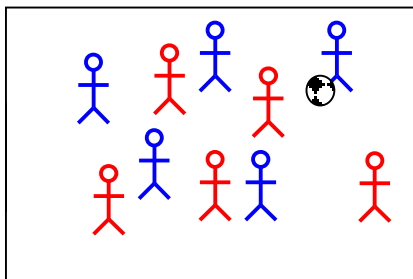
1) Footing de 10 mns + étirements

2) Passes et vitesse



2 équipes. Les joueurs des 2 équipes sont placés en colonne. 1 joueur (A) sert de relais. Les joueurs de la colonne font des passes au joueur relais puis sprinte pour aller se placer en fin de colonne.

3) Jeu de passe et élimination



Les joueurs de l'équipe en possession du ballon essayent d'éliminer les joueurs de l'autre équipe en leur envoyant le ballon dessus.

Si l'équipe adverse récupère le ballon elle peut éliminer les joueurs de l'autre équipe.

Joueur touché = joueur éliminé

4) Passe décisive

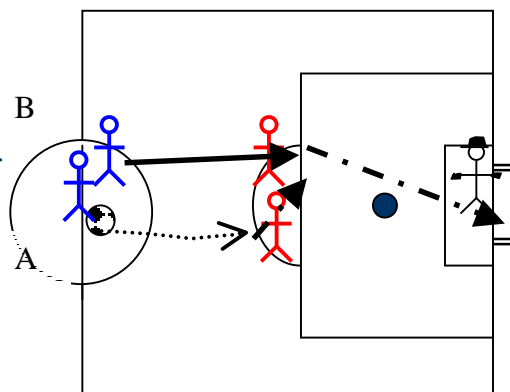
A et B partent en même temps.

En face d'eux : 2 défenseurs.

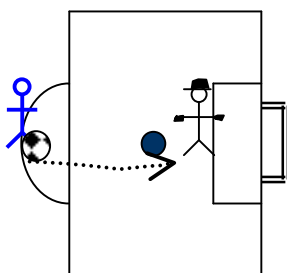
Les défenseurs restent face aux attaquants.

A conduit le ballon et doit faire 1 et 1 seule passe pour que B tire au but.

B cherche à se démarquer au mieux.



5) Feinte sur le gardien



Pour tirer au but l'attaquant doit faire une feinte ou dribbler le gardien.

6) Match