

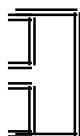
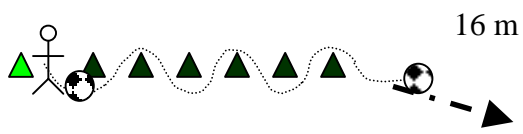
1) Footing de 10 mns + étirements

2) Ballon maison



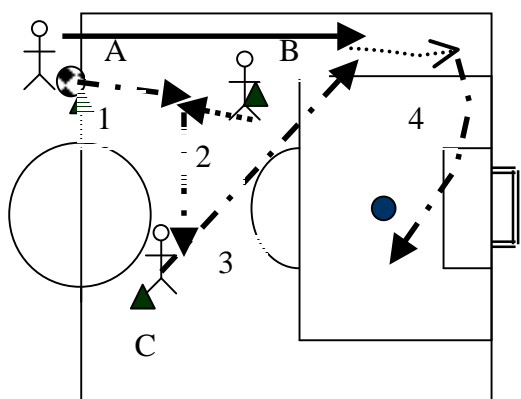
Les joueurs vont chercher des ballons dans le cerceau pour le ramener dans leur cerceau. Faire des équipes de 3 ou 4 joueurs

3) Slalom et précision des tirs



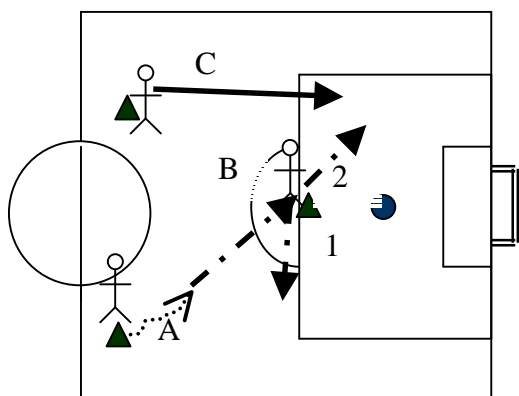
Placer 2 petits buts dans le grand but.
Joueur part en slalom et à la sortie du slalom il doit frapper au but en plaçant le ballon dans 1 des 2 petits buts.

4) Vitesse enchaînement et profondeur



A donne le ballon à B (1) quand celui ci fait un appel.
B remet (2) en 1 touche à C.
A a fait appel dans le dos de B.
C lance (3) A pour qu'il centre (4) pour B et c qui sont au centre.
B est au 2^{ème} poteau et c au 1^{er}.

5) Remise ou feinte



A conduit le ballon et fait passe à B.
B choisit soit de remettre dans course de A (1) soit de feinter et de laisser passer la ballon entre ses jambes pour C (2).
Possibilité de mettre 1 défenseur sur B.
La passe de A doit être assez forte pour que B puisse avoir le choix.

6) Match à 3 touches de balle