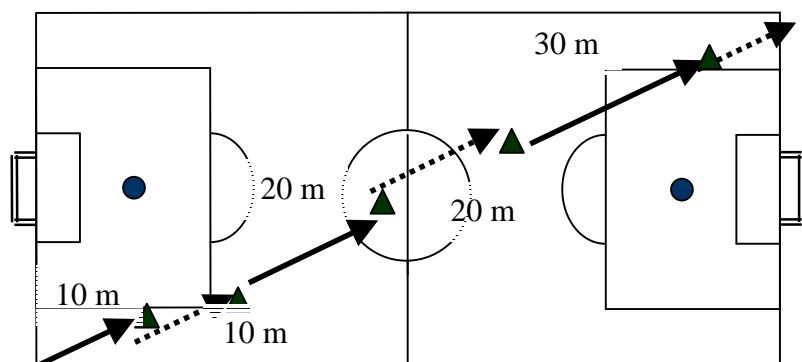


1) Footing de 10 mns + étirements

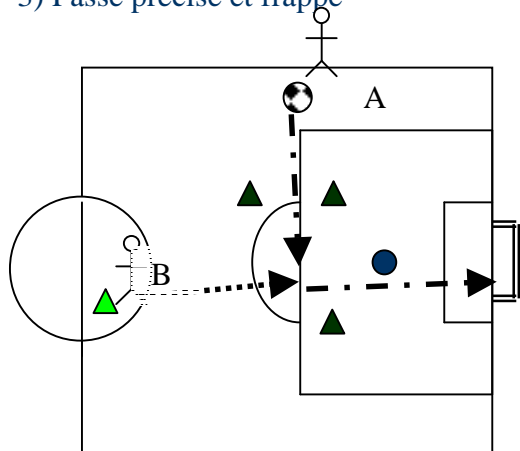
2) Vitesse avec et sans ballon



Sur la grande diagonale (120 m environ)
 - 10 m de vitesse + 10 m de récupération
 - 20 m de vitesse + 20 m de récupération
 - 30 m de vitesse + reste en récupération

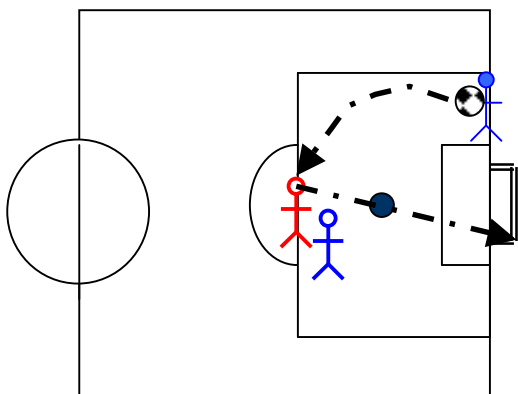
Sans puis avec ballon (2 passages de chaque).
 Joueurs passent par 2.
 Récupération entre chaque série.

3) Passe précise et frappe



Joueur doit faire passe assez précise pour que B tire avant les plots.

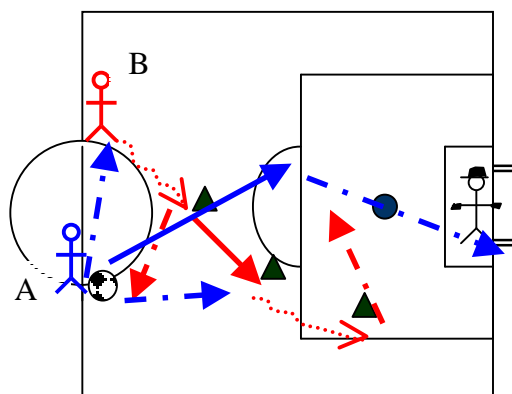
4) Jeu de tête offensif et défensif et démarquage



Entraîneur envoie ballon sur tête du joueur qui essaye de marquer malgré opposition du défenseur.
 L'attaquant doit faire 1 appel avant de recevoir la ballon.

5) Redoublement de passes avant la frappe

A fait passe latérale à B.
 B fait course en diagonale.
 B repasse le ballon à A à hauteur du 1^{er} plot.
 A en 1-2 doit remettre à B vers le 2^{ème} plot.
 B conduit le ballon vers le 3^{ème} plot pour centrer en retrait à A qui a suivi.



6) Match