

1) Footing de 10 mns + étirements + abdos

2) Mise en rythme :

Pressing dans un espace délimité

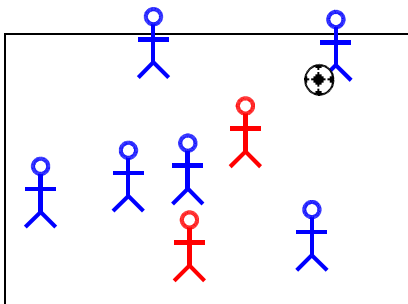
Les bleus se font des passes dans un espace de 10 m sur 10 m.

2 rouges sont à l'interception.

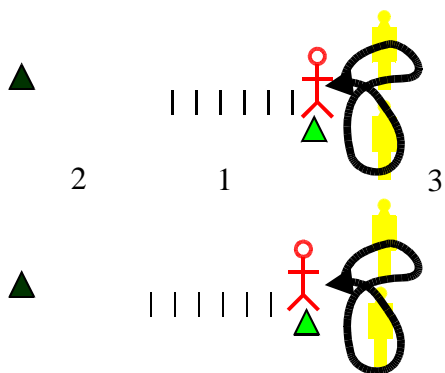
Dès qu'un des rouges a touché le ballon,

le plus ancien au pressing passe en bleu.

Celui qui a perdu le ballon passe en rouge.



3) Vitesse



Plusieurs parcours identiques (selon nombre de joueurs)

1 = faire l'échelle le plus vite possible

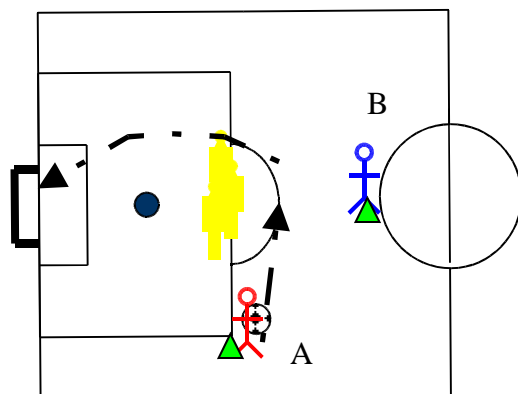
2 = sprinter pour toucher le plot noir

3 = sprinter en faisant un 8 avec les 2 mannequins pour revenir toucher le plot vert

4) Tir sur passe latérale avec obstacle

A fait une passe latérale à B

B doit tirer au but en contournant le mur de mannequins

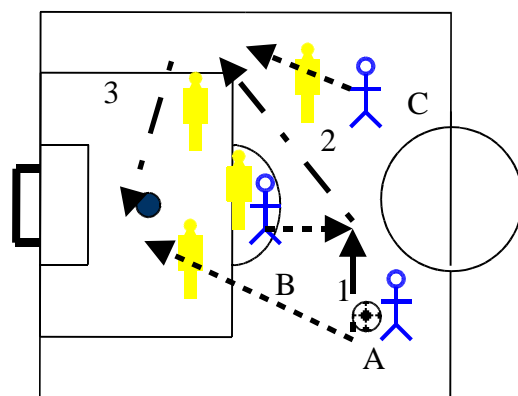


5) Combinaison à 3

A passe (1) à B qui a décroché de sa position d'attaquant

B donne (2) à C qui fait appel dans le dos du défenseur

C déborde et centre pour A au 2ème poteau.



6) Match à 3 touches de balle.