

1) Footing de 10 mns + étirements + abdos

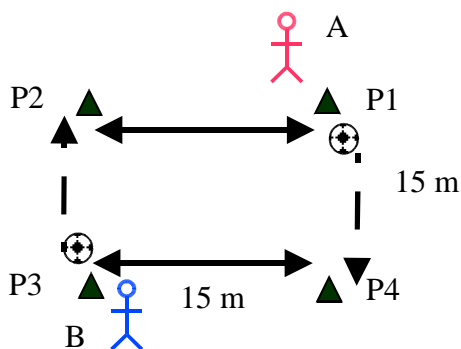
2) Passes et vitesse

Les 2 joueurs partent en même temps.

Un au point P1, l'autre au point P3.

B donne au point P2 et sprinte récupérer le ballon de A qui arrive au point P4.

Idem pour A.



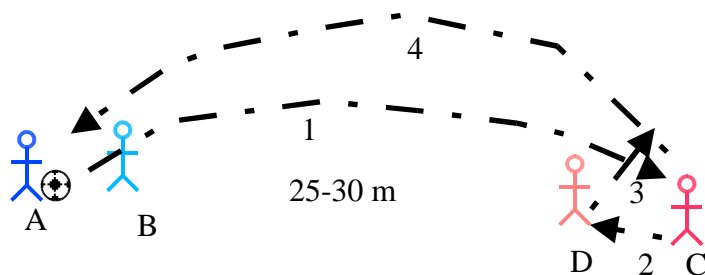
3) Technique de passe et contrôle

A donne un ballon long pour C (1), A prend la place de B et B celle de A.

C remise en 1 ou 2 touches pour D (2).

D remise à C (3) qui renvoie par une passe la balle à B (4).

C prend la place de D et D celle de C.



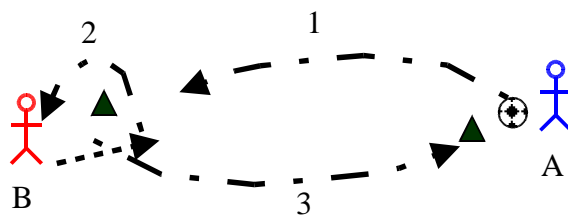
4) Technique de passe et conduite de balle (séquence de 5 à 15 mns)

A donne à B

B décroche vers le ballon, maîtrise celui-ci (contrôle orienté), fait le tour du cône et redonne à A.

Ainsi de suite...

Variante : changer de pied, vitesse d'exécution.

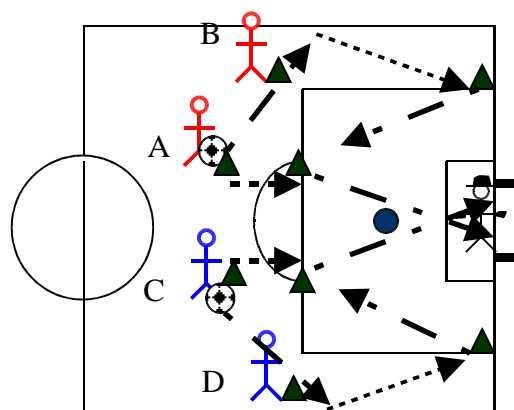


5) Tir après une passe de face

Joueurs répartis en 4 groupes

Joueur A fait une passe à B ; celui ci conduit le ballon jusqu'à la ligne de but puis fait une passe en retrait à A qui tire au but.

Même exercice de l'autre côté avec C et D.



6) Match à 3 touches de balle