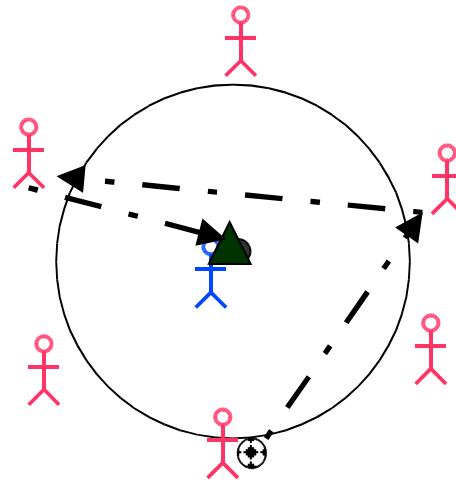


1) Footing de 10 mns + étirements + abdos

2) Jeu de passes et frappe sur plot

Les joueurs situés sur le cercle se font des passes afin de trouver l'occasion de toucher le plot central défendu par un autre joueur.

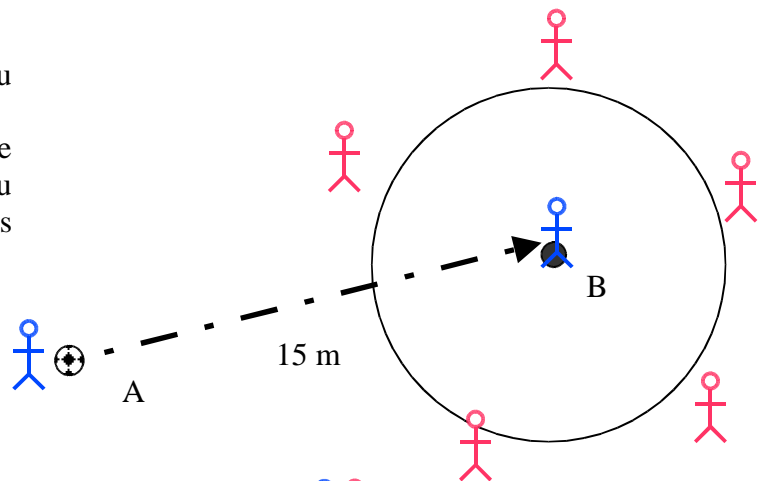


3) Réception du ballon en présence d'adversaires

Le joueur B reçoit différents types de passes du joueur A (les trajectoires varient).

Les joueurs situés à l'extérieur du cercle s'efforcent de rendre difficile la réception du ballon par B, mais ils ne peuvent en aucun cas pénétrer à l'intérieur du cercle.

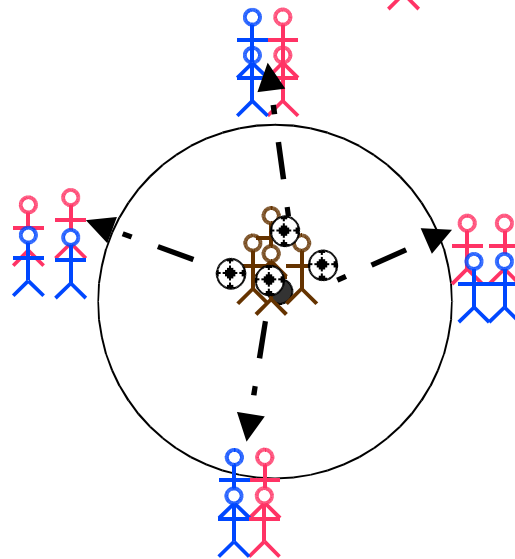
On peut mettre plusieurs joueurs A.



4) Jeu de tête en présence d'adversaire

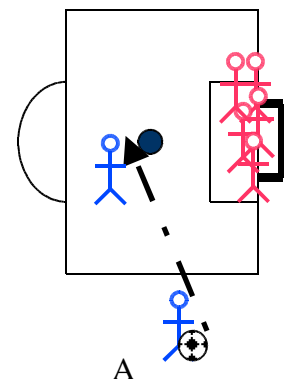
Les joueurs se placent par 2 autour du cercle.

Les joueurs du centre envoient des ballons vers l'extérieur où les joueurs s'opposent pour retourner au centre les ballons de la tête.



5) Tir de la tête après centre

Le joueur A centre devant le but défendu par une équipe de 5 joueurs qui ne peuvent quitter la ligne de but et ne peuvent se servir de leur tête que pour repousser les tirs de l'équipe adverse. Après 5 essais, les rôles sont intervertis.



6) Match à 3 touches de balle