

THEME: J-1 (veille de match contre le Niger)



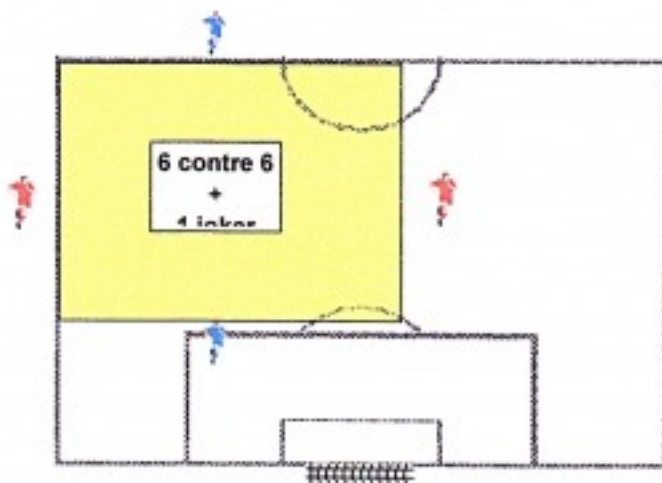
Gardiens		Défenseurs			Milieux			Attaquants		
Alla		Rock		Ogouniyi		Yolou		Makarimi		Abdoulaye
Agbokou		Adjavon		Houessou		Lulzan		Sossa		Bezo
Allagbe		Hountonfo				M'Vomdo		Agonhossou		Kotcheni
		Kassa Koffi				Santou				Natabi

10' Réveil musculaire et articulaire en groupe:**20'** Conservation à la main:

5' Libre

5' Pas de une - deux

5' 2 passes en l'air maxi + 1 passe avec 1 rebond

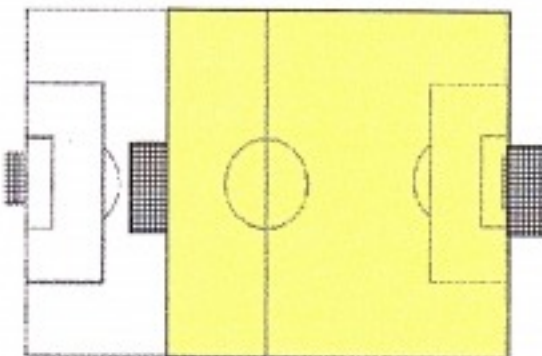
**10'** Vitesse - vivacité

6*12m sous forme de duel => travail des temps de réaction visuelle et kinesthésique

35' Mise en place et travail des coups de pied arrêtés:

Travail sur corners, coups francs, etc...

2/3 de terrain

**5'** Retour au calme - étirements