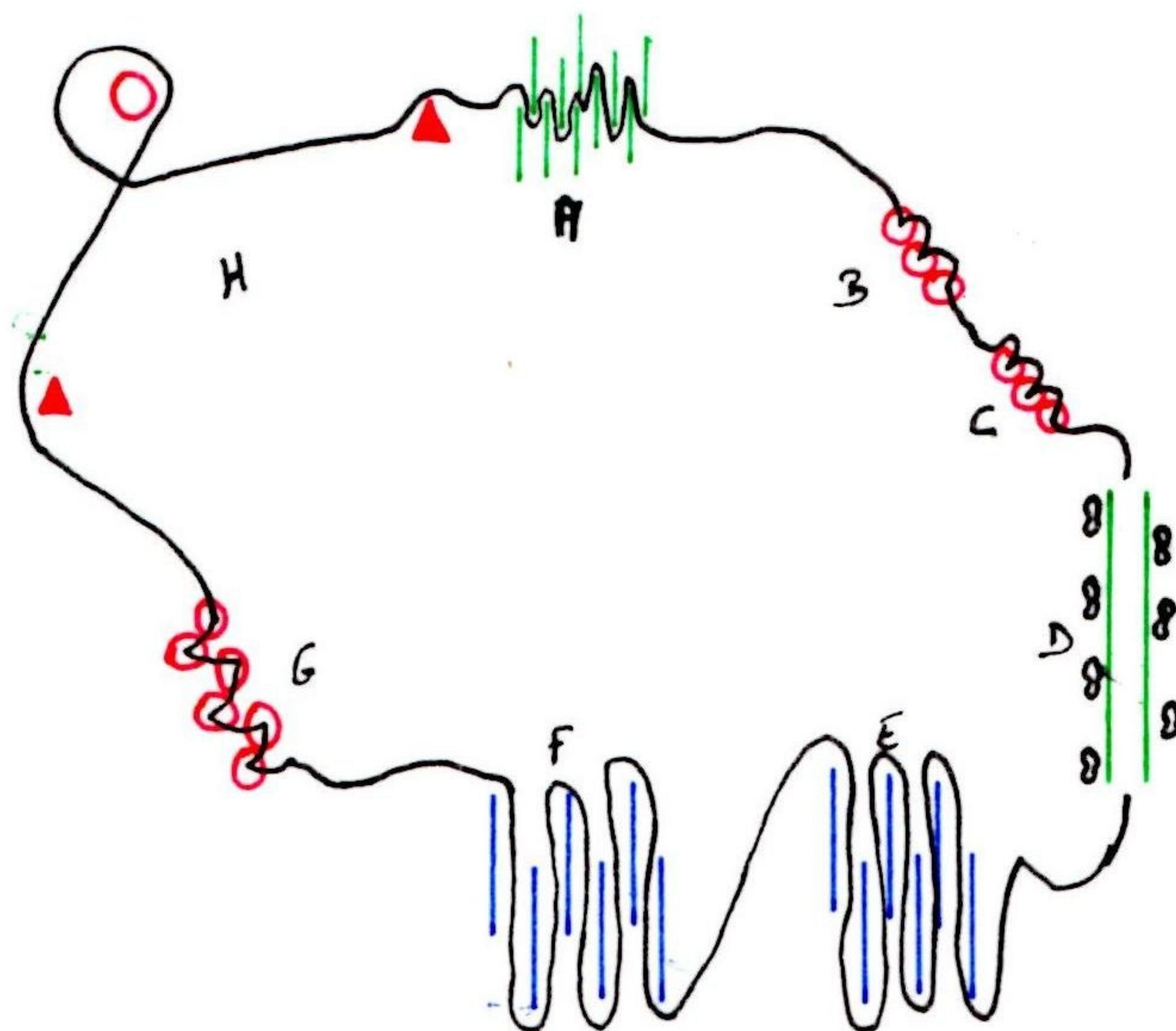


① Footing
30'

Footing de 30 minutes dans les chemins autour du stade.

② Coordination
30'

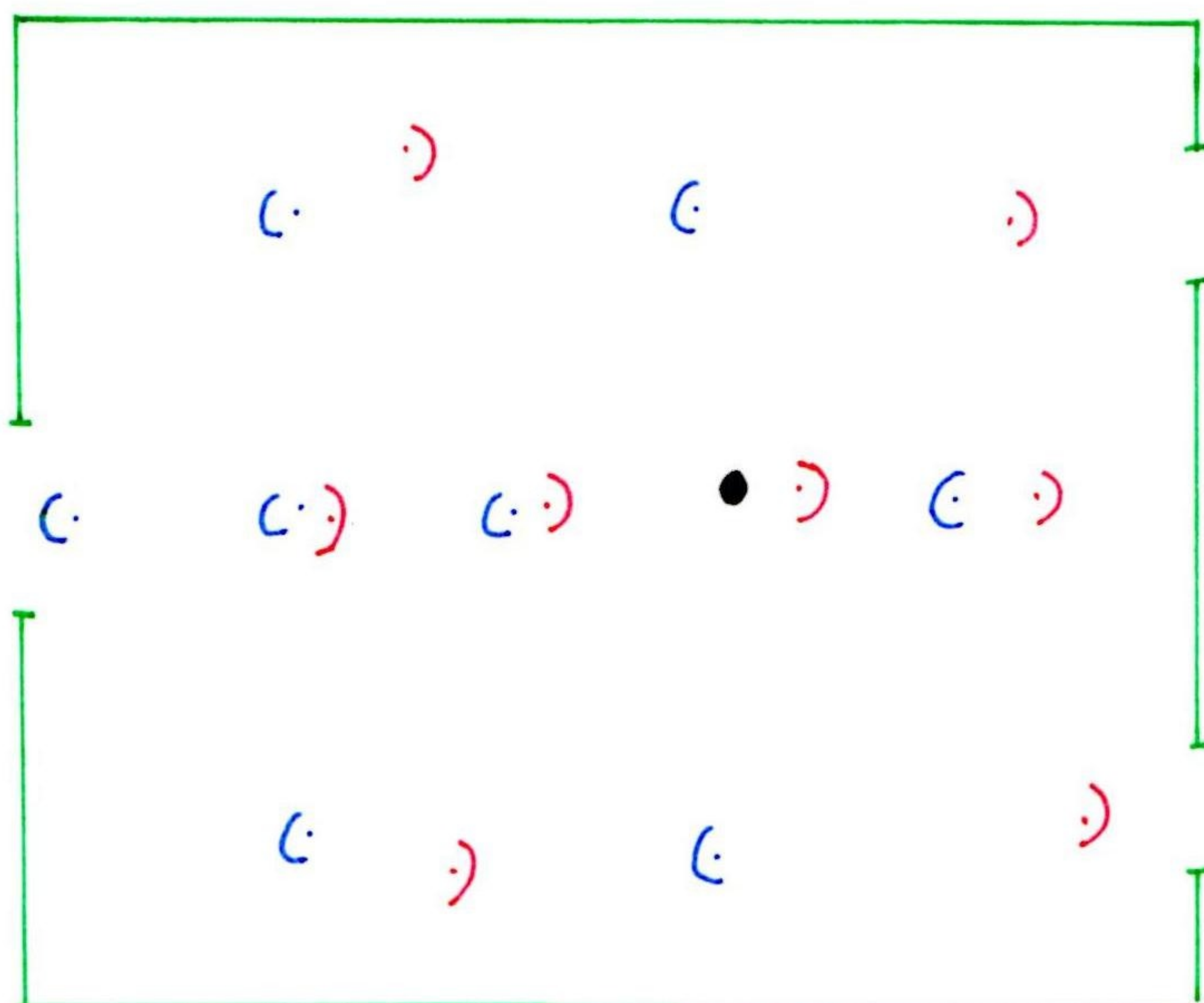
Parcours de coordination 3 x 7 minutes.



- A → Forêt de jalons
- B → Cloche pied droit
- C → Cloche pied gauche
- D → Appui extérieur
- E → pas chassés avant
- F → pas chassés arrière
- G → appuis dans les coudes.
- H → course arrière.

③ Match
20'

Match sur terrain réduit afin de redécouvrir le ballon et connaître les nouveaux partenaires.



- Imposer les touches de ballons.
puis libre.
- Changer de camp (Grand but)