

1) CONDUITE DIRIGÉE (8 min)

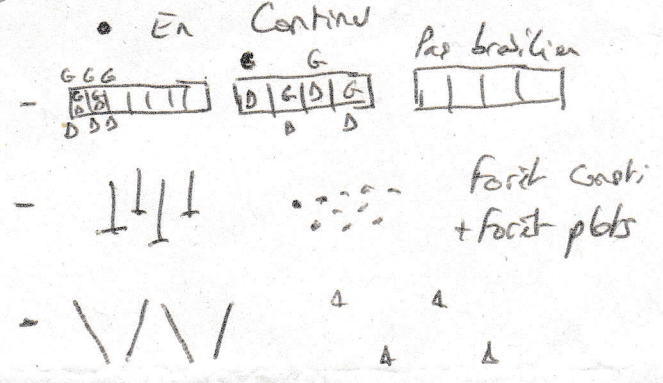
- Droit puis Gauche → Intérieur puis Extérieur → Semelles (Avant, Arrière, latéral)
- Jongerie libre → Conduite libre, changement de direction au top en 1 touche
- jongerie puis contrôle → Conduite libre, changement de direction au top après un dribble

2) ATELIER TECHNIQUE (6 min)

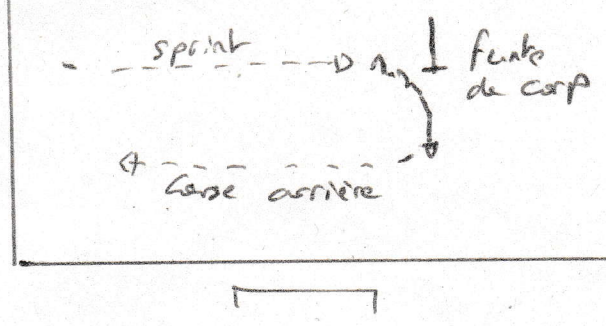


- Changement de direction
 - Semelle
 - intérieur / derrière jambe d'appui
 - extérieur du pied
- * Faire une passe à sortie du changement de direction

(+) RESTRICTION (6 min)



3) 1 c 1 (8 min) (+) (8 min)
 plus 2 c 1
 ou petits buts
 Circuit technique
 Contrôle / passe



4) 4 c 4 petits buts
 (2 x 5 min)

- Libre
- 3 passes avant buts
- défaute en avançant

