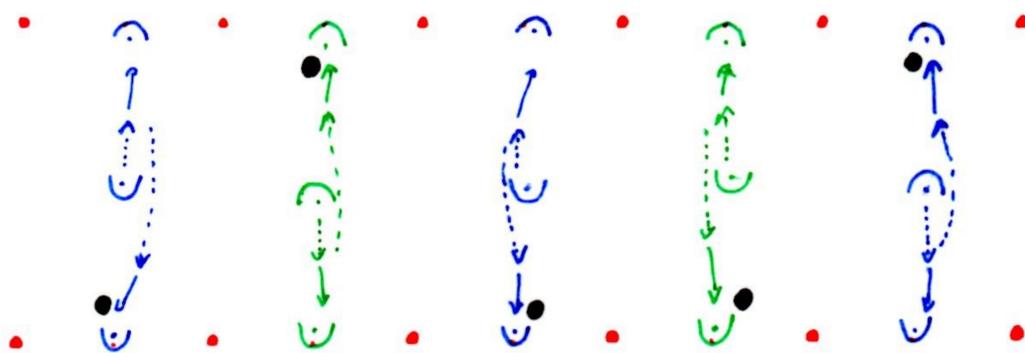


① Footing
30'

Footing de 30 minutes dans les chemins autour du stade.

② Technique
31'30"

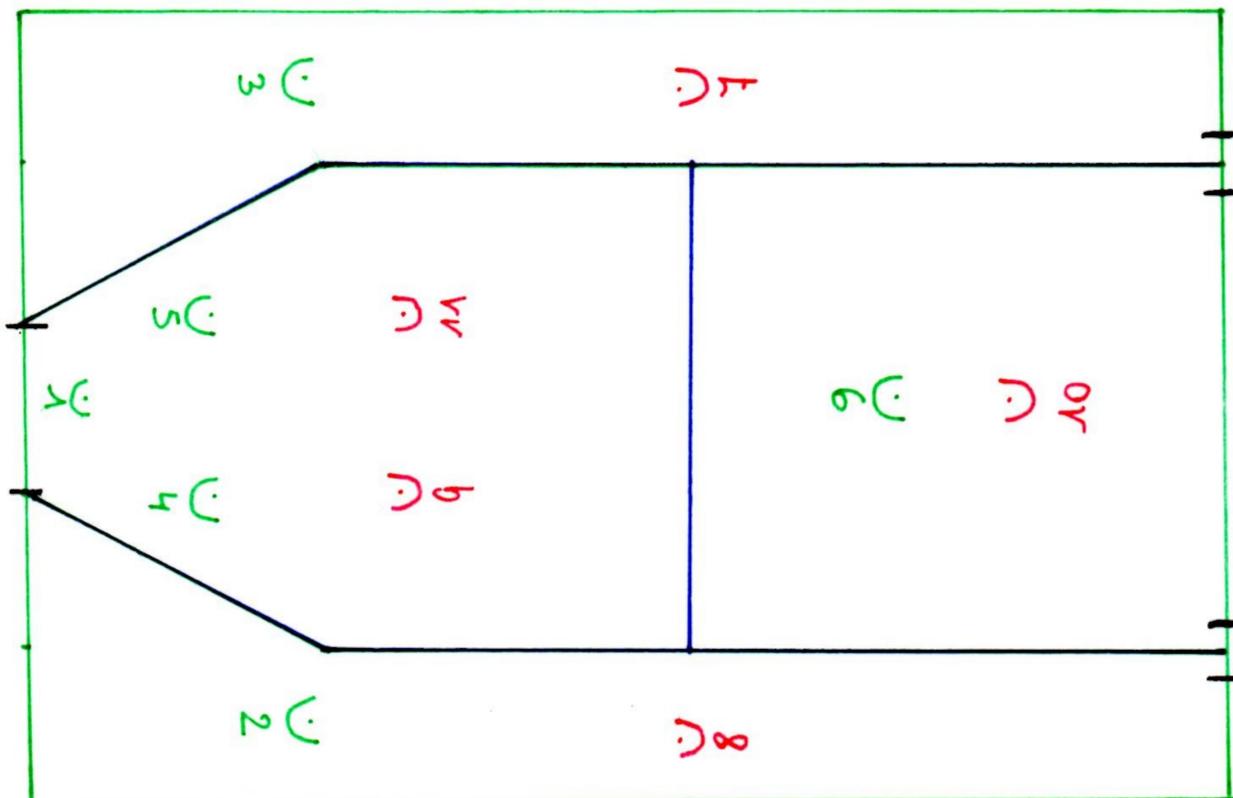
Exercice sur les techniques de base.



- 1 → balle au sol, passe sans contrôle. 1'30" x 3
- 2 → balle hauteur de genou, passe du plat du pied droit puis gauche. 1'30" x 6
- 3 → balle en cloche, contrôle du genou, passe cov. du pied droit puis gauche. 1'30" x 6
- 4 → balle en cloche, contrôle poitrine, passe au choix. 1'30" x 3
- 5 → balle en hauteur, passe de la tête. 1'30" x 3

③ Match
30'

Début de mis-en-place des joueurs à leur poste avec obligation de rester dans leur zone.



Enlever les plots au fur et à mesure.
Commencer par la zone 10