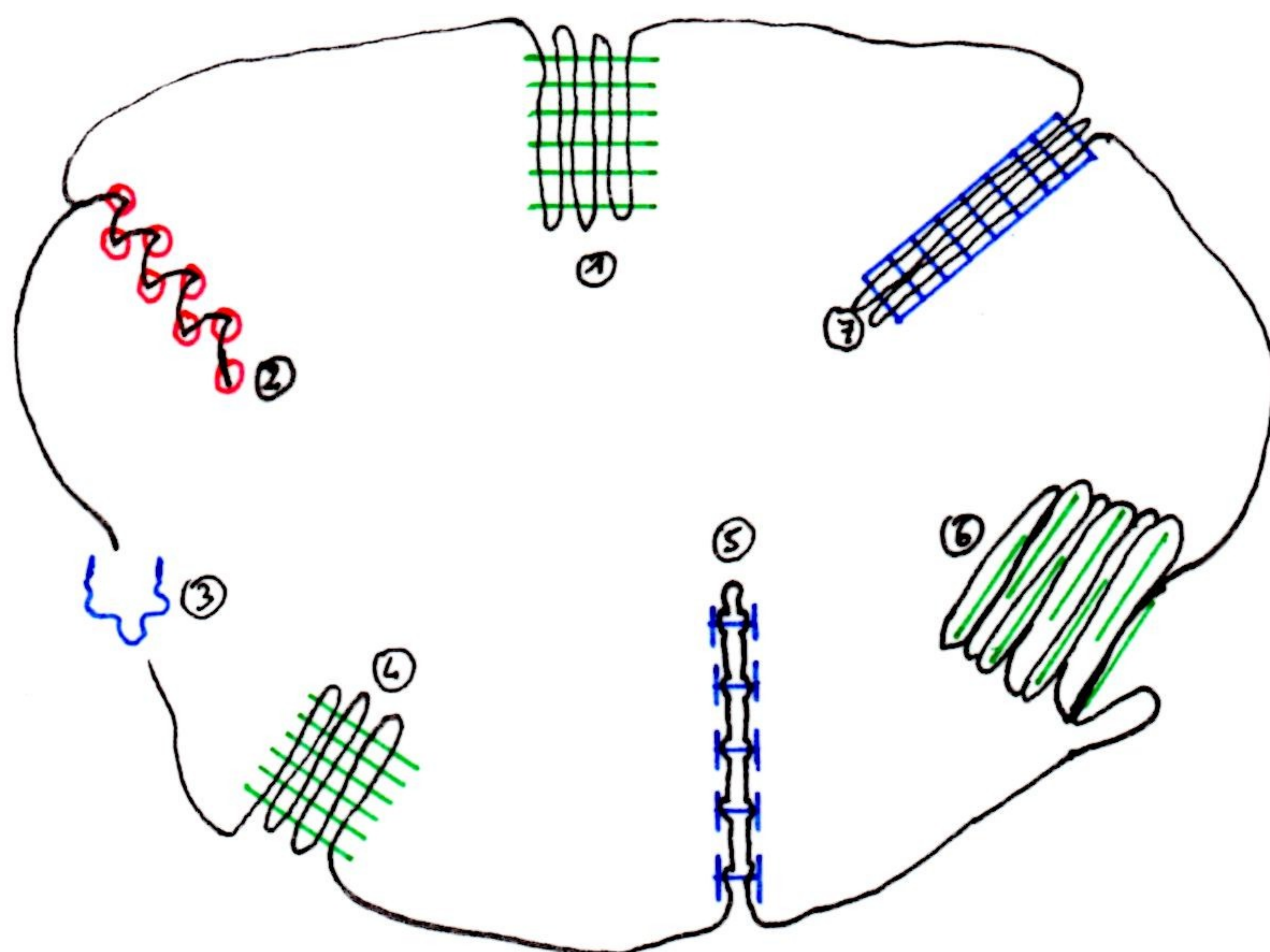


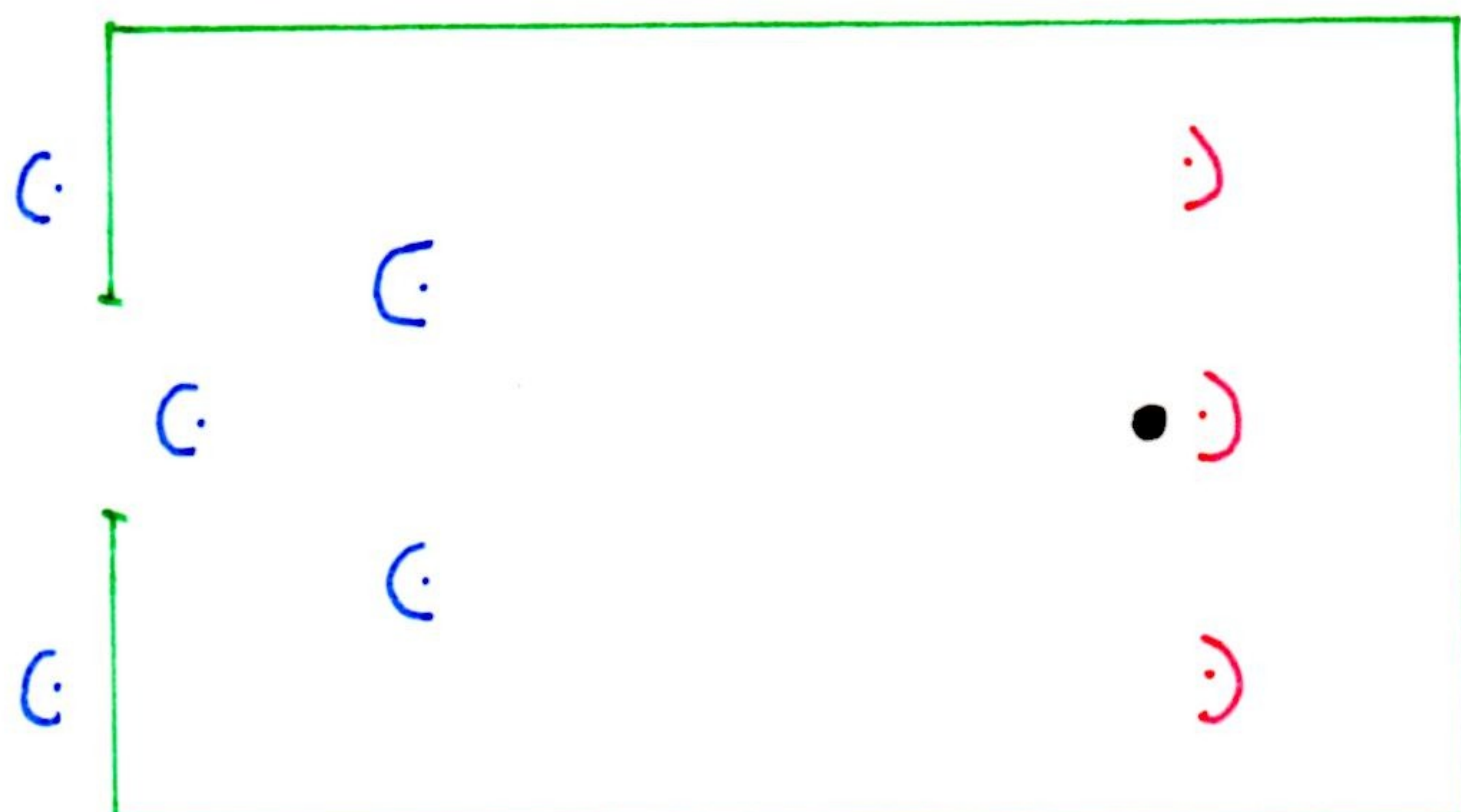
1) Footing 30'
Footing fractionné de 30 minutes autour du terrain de foot.
2 minutes d'effort, 2 minutes de contre-effort.

2) Coordination. 30'
Parcours de coordination décomposé en 7 ateliers de 30 secondes séparés de 30 secondes. Les ateliers se font par deux minimum, 3 tours de parcours soupés de 3 minutes de pause.



- ① Double appuis, j'avance de deux et recule de un. Le retour en arrière.
- ② appuis large dans les cerceaux.
- ③ Corde à sauter
- ④ Appui latéral (double appui)
- ⑤ Saut de haie vers l'avant et retour en arrière les deux pieds joints.
- ⑥ Pas chassés. Le retour en arrière.
- ⑦ Echelle de rythme.

3) Opposition 30'



- Opposition Attaque. défense 3 vs 2.
- Imposer touche de balle attaque.
- changer de camp.
- finir sur un match.