

I) Echauffement :

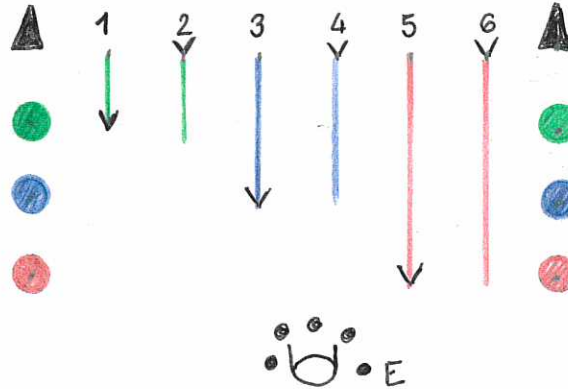
a) Tête, épaules, poignets, genoux, chevilles

5'

b) Renvois aux pieds

Bloquage mains au sol

Bloquage mains mi-hauteur



2 cônes

6 coupelles

15'

RÉCUPÉRATION / ÉTIREMENTS

5'

II) Exercice 1 :

- a) **Ballons fixes (CFD / CFI)**

15'

- b) **Ballons mobiles (duels)**

RÉCUPÉRATION / ÉTIREMENTS

5'

III) Mise en situation : Avec joueurs de champs

- Le gardien et ses défenseurs s'adaptent aux situations proposées par les attaquants

- Les attaquants sont en nombre supérieur aux défenseurs

10'

RÉCUPÉRATION / ÉTIREMENTS / QUESTIONS

5'

Mise à disposition du collectif