

**I Echauffement :**

Joueurs en cercle, on trotte, puis reculés, puis chargés.

Réagir : passer intérieur du pied  
- Remise de la tête

Ballon en voyé par l'Entraîneur.



Thème: Travail de Transition

**II Jeux en 2 Ateliers**



Dans les 18m

Zone neutre avec 2 soutiens neutres.

1 des joueurs va dans la zone des joueurs attaquants. Les Défenseurs récupèrent et renalt aux joueurs dans le zone neutre.

4 joueurs  
2 joueurs X

Changé au bout de 15'

Joueur Blanc  
X Joueur Blancs  
Les joueurs X essaient de conserver le ballon dans le carré, si récupéré dans à

**III ETIREMENTS.**