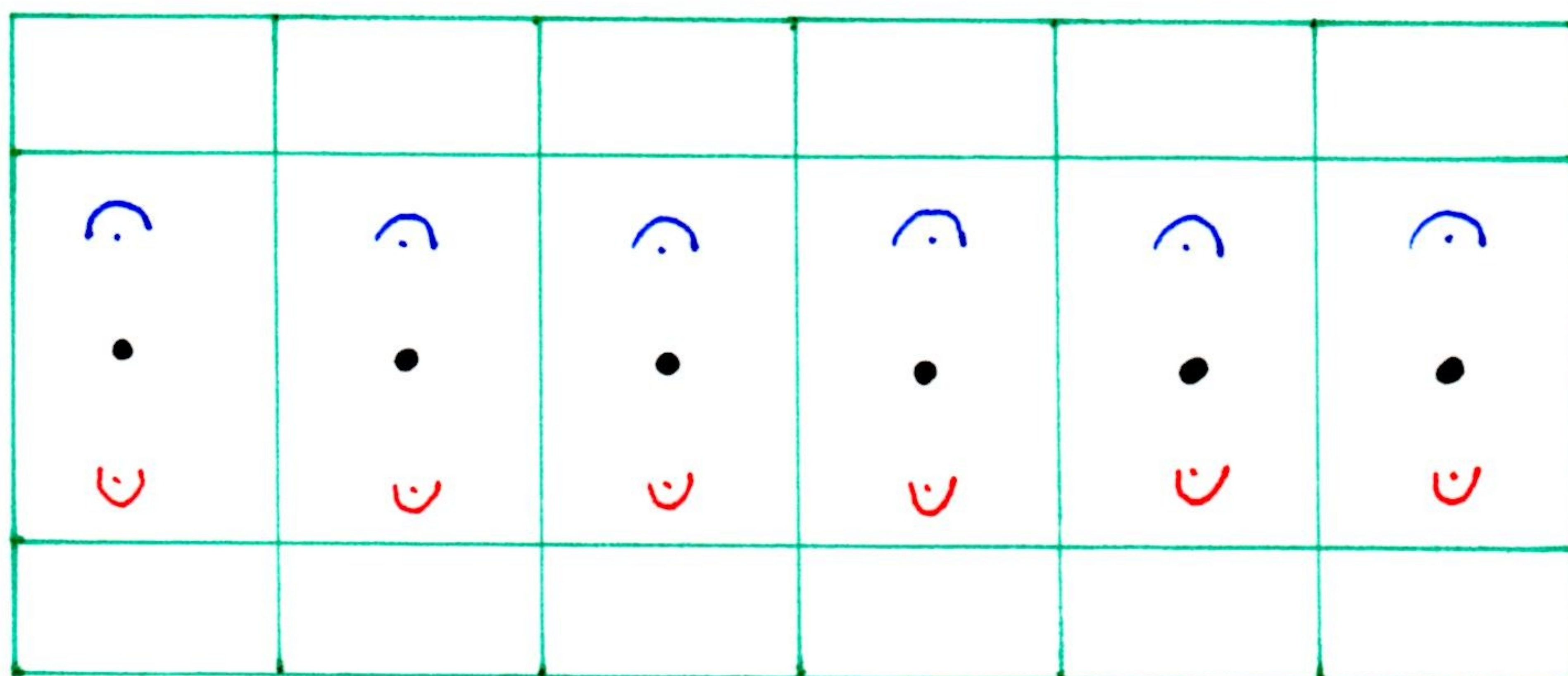


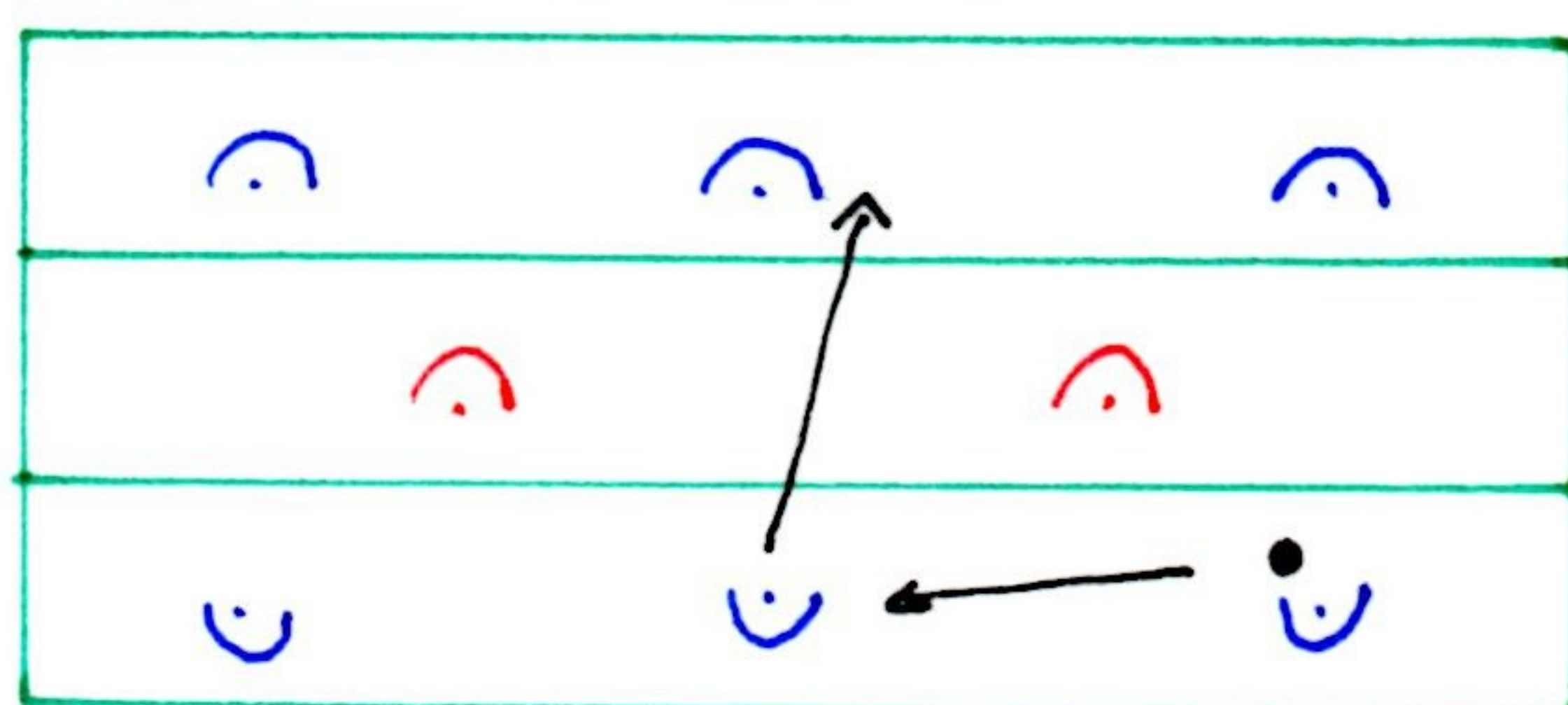
① Echauffement
20'

1 contre 1 en stop-ball.



sous forme de montée
descente.

② Conservation.
20'

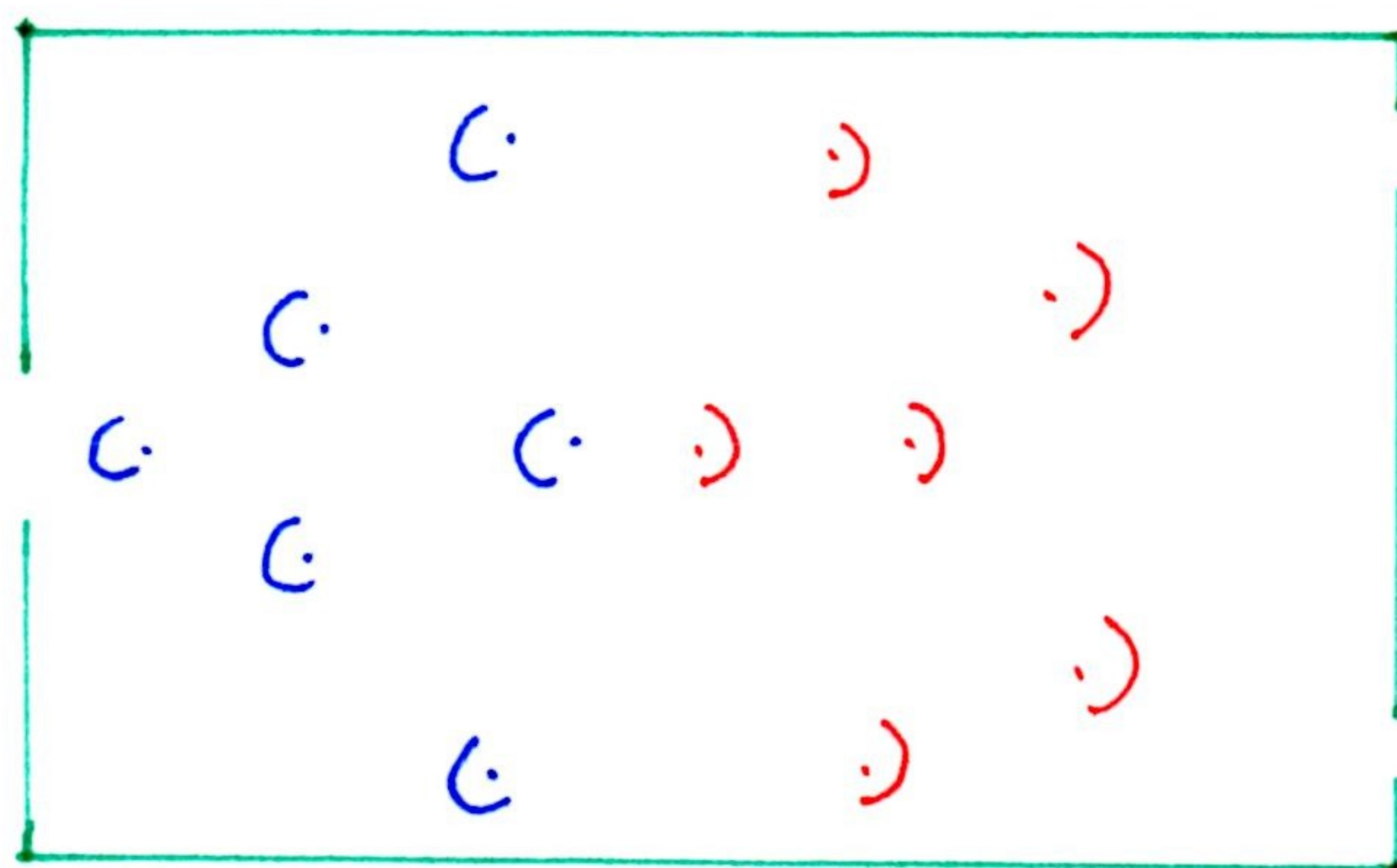


L'équipe bleue doit conserver un max
le ballon en trouvant les intervalles.
L'équipe rouge doit les gêner.

Changer les défenseurs toutes les 2 minutes.

③ Jeu.
20'

Match réduit, block défensif contre block offensif.



④ Etirements.
30'

Longue séance d'étirement + causerie.