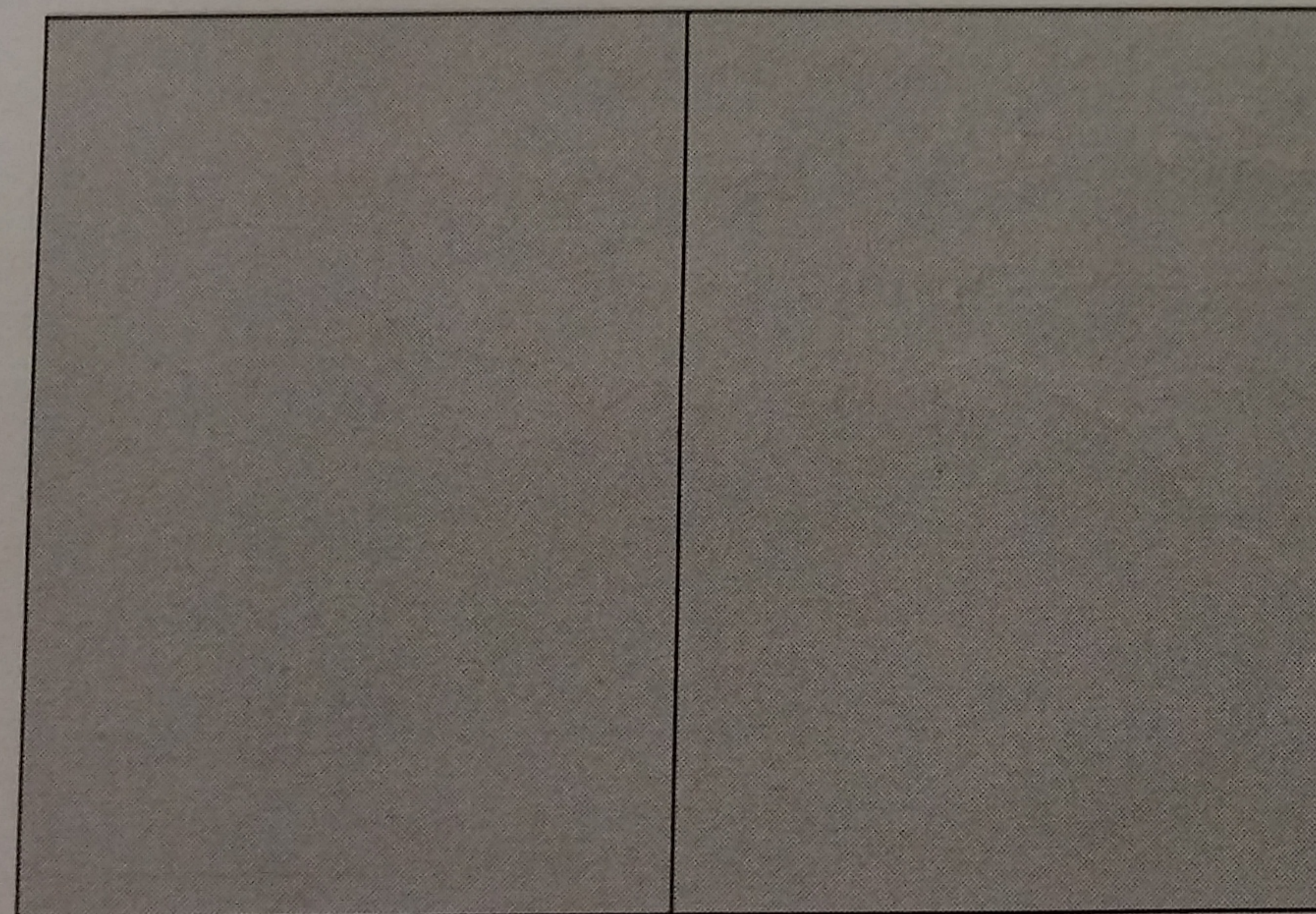
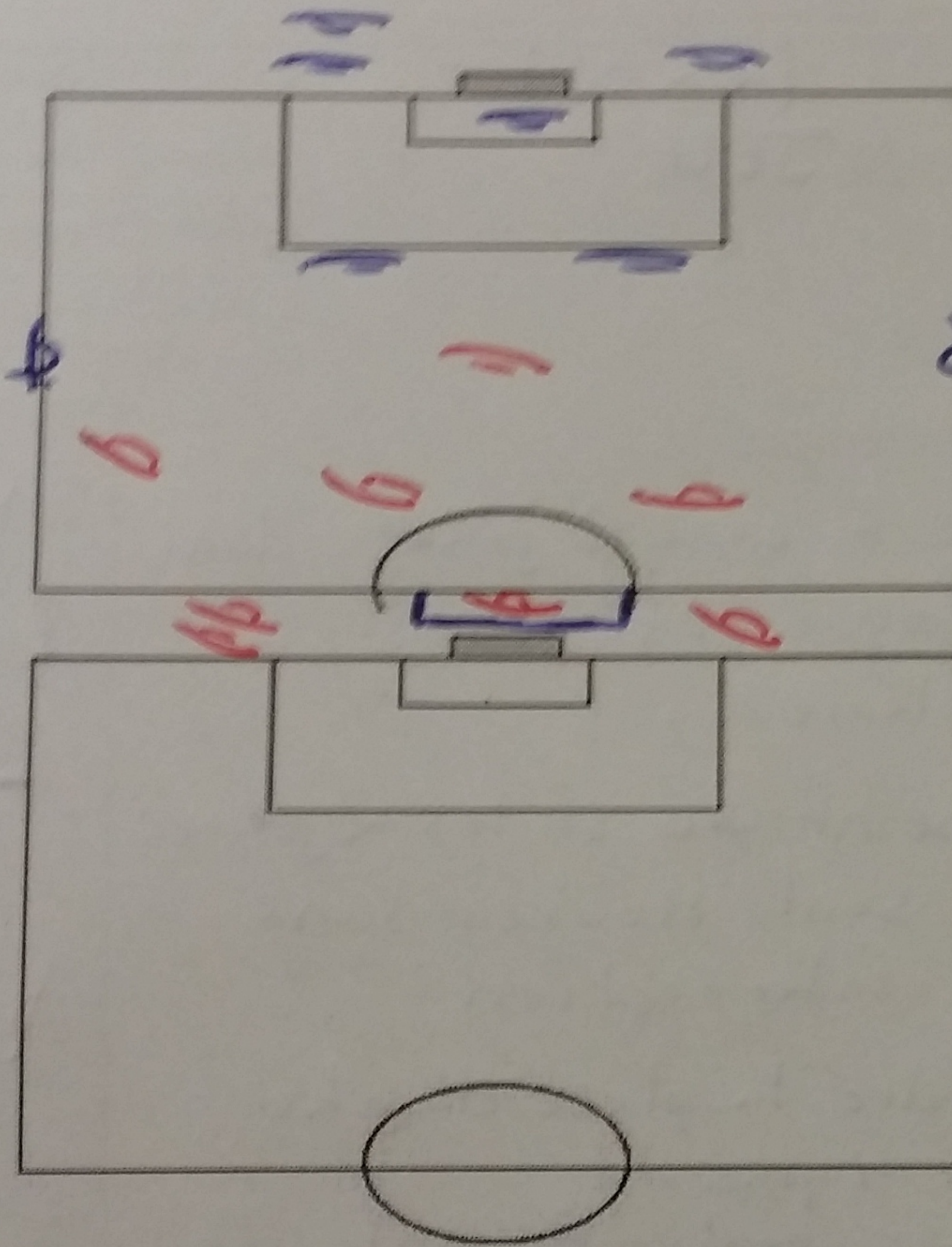


15'
Procédé: Situation

Objectif Technique	
Objectif Tactique	
Objectif Physique	
Objectif Mental	

Déroulement :

④ c ② : 10' pour marquer
Si les 2 déf. récupèrent
1 partenaire centre
pour aller marquer.
les 4 peuvent défendre
(transitions)



15'
Procédé: JEU

Objectif Technique	
Objectif Tactique	
Objectif Physique	
Objectif Mental	

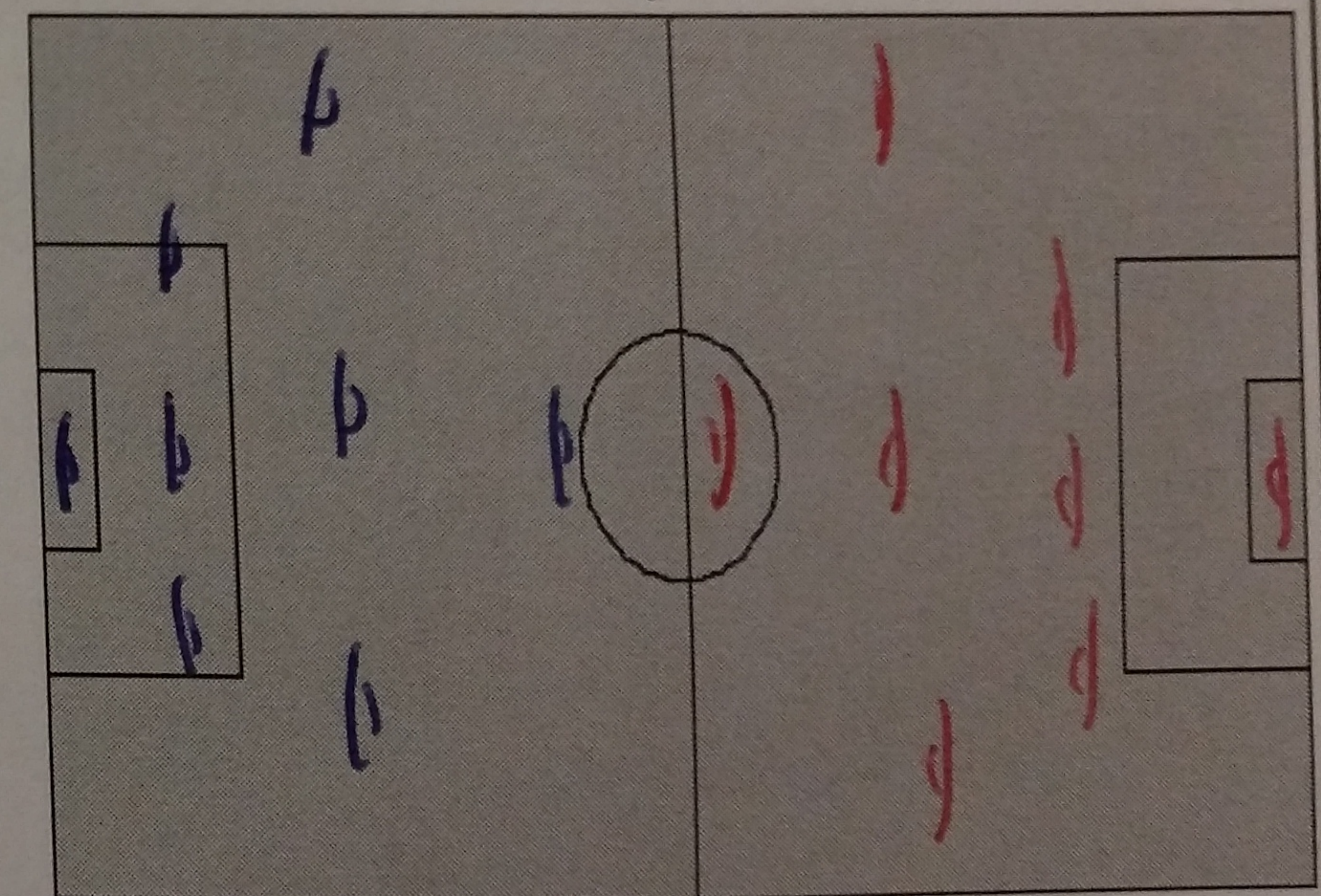
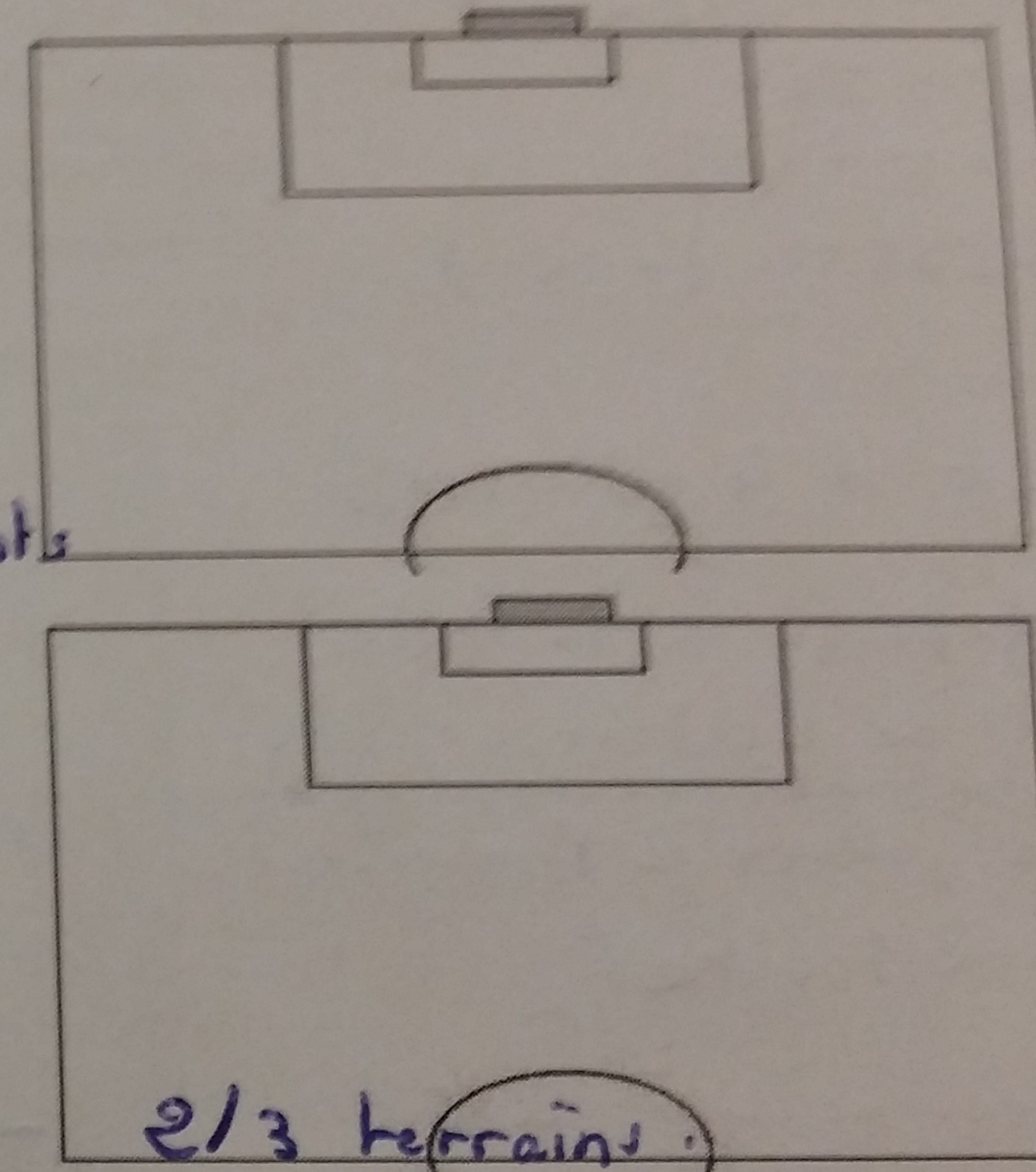
Déroulement :

8 c 8 avec gardiens

but normal: 1pt.

but si récup après perte
dans moitié adverse 3pts

bloc compact pour récup.
si ballon compliqué pour
adversaires.



Retour au calme :