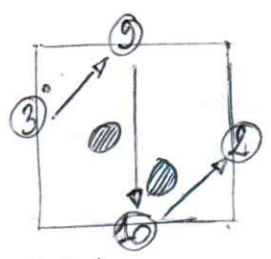


1. ECHAUFFEMENT

jonglage - habilité

10 min

2. RONDO



- Rondo 40L - 12x12M - (3x2 min) (on change les chasseurs à chaque séquence)

- ③-①-②-① ou toute autre combinaison extérieur/intérieur/intérieur/extérieur: 1 pt

Si 1 passe en 1 touche (sur les 3): 2 pts

Si 2 passes en 1 touche: 3 pts

20 min

À la récupération, les ① doivent traverser 1 des lignes en conduite: 1 pt

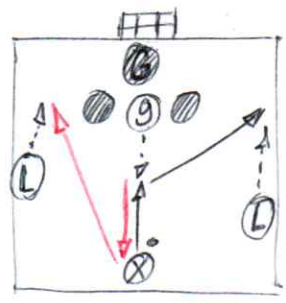
Si passe ① traverser 1 ligne en conduite: 3 pts

↳ les ① passent immédiatement

Variante (3x2 min)

① peut décrocher à l'intérieur de la zone

3. SITUATION 1



- 3x1x2x1 - 3x20M

20 min

② donne à ③ qui s'est démarqué et a décroché

③ fait 1 remise (en 1 ou 2 touches) sur 1 joueur latéral

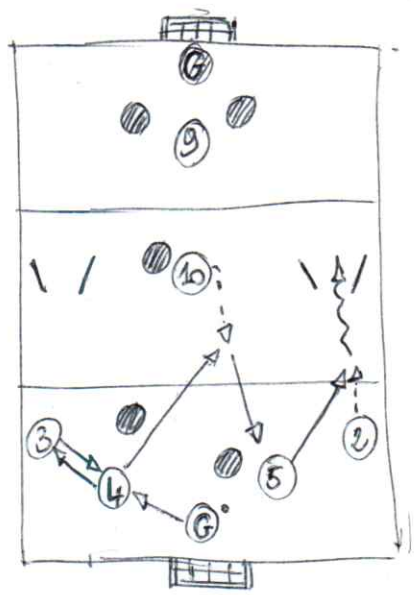
↳ jeu libre 4x2x1 - 1 pt/but

À la récupération les ③ doivent traverser ②: 1 pt

Variante

Remise de ③ sur ② qui lance 1 joueur latéral

4. SITUATION 2



- 7x6 - Terrain à 8

20 min

- On part de ⑥

- ② ou ③ peuvent changer de zone pour traverser 1 porte latérale en conduite de balle après remise de ①: → sur ② ou ③

→ sur ④ ou ⑤ qui lance ② ou ③: 1 pt

↳ ensuite 4x3x1

(②-③-④-⑤ contre trois ①-⑥) - 1 pt/but.

(variantes: si appui/remise ou se romme avec ③: 2 pts/but

• si but en 1 (ou 2 touches): 3 pts/but

les ③ doivent marquer à la récupération: 1 pt/but

(variantes: • si buts en 3 passes maximum: 3 pts

• 3 pts/but mais à chaque fois qu'1 ③ fait ④ de 2 touches ou enlève 1 pt)

les joueurs sont fixes dans leur zone sauf à la récupération des ③

↳ Tous les joueurs deviennent libres dans leurs déplacements.

(on joue 2 temps de jeu: att/déf à chaque ballon)

5. MATCH

20 min

Appliquer les principes vus pendant la séance (si excentré/intérieur/intérieur/excentré ④ but: 3 pts)

si appui/remise ou se romme avec ③ ④ but: 5 pts