

Cycle 1:

DURÉE: 1^H30

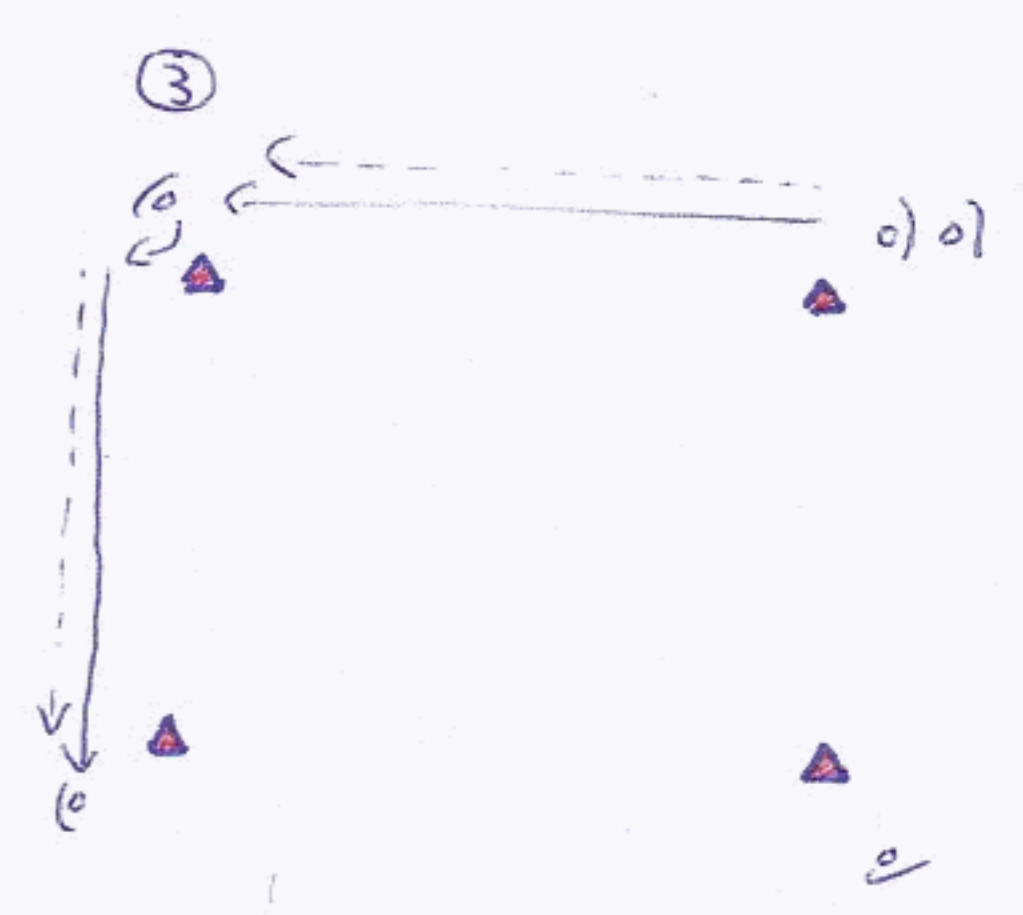
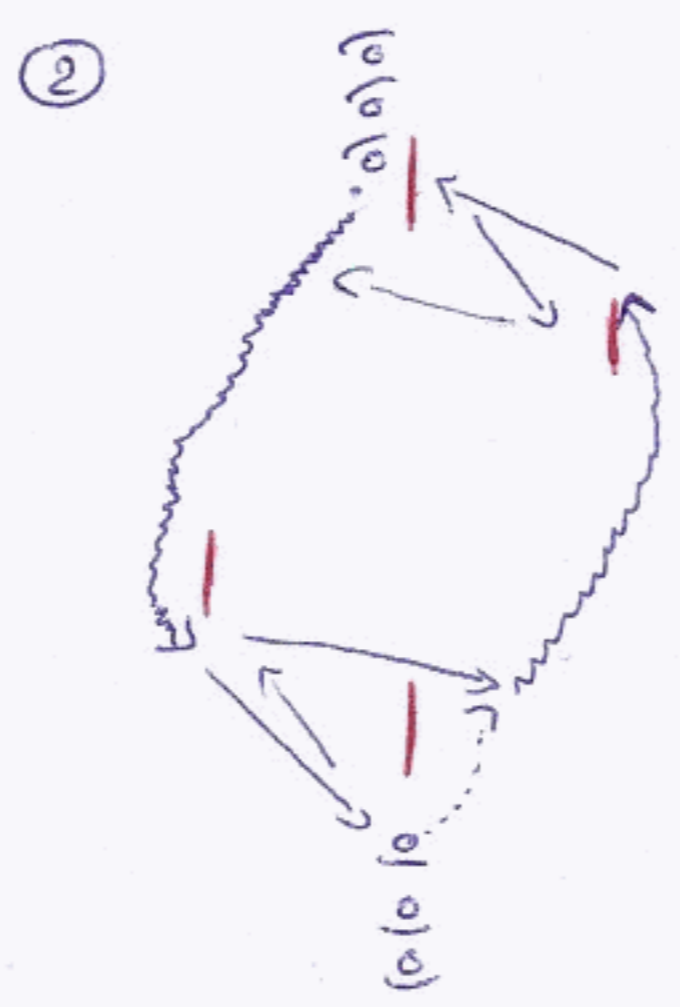
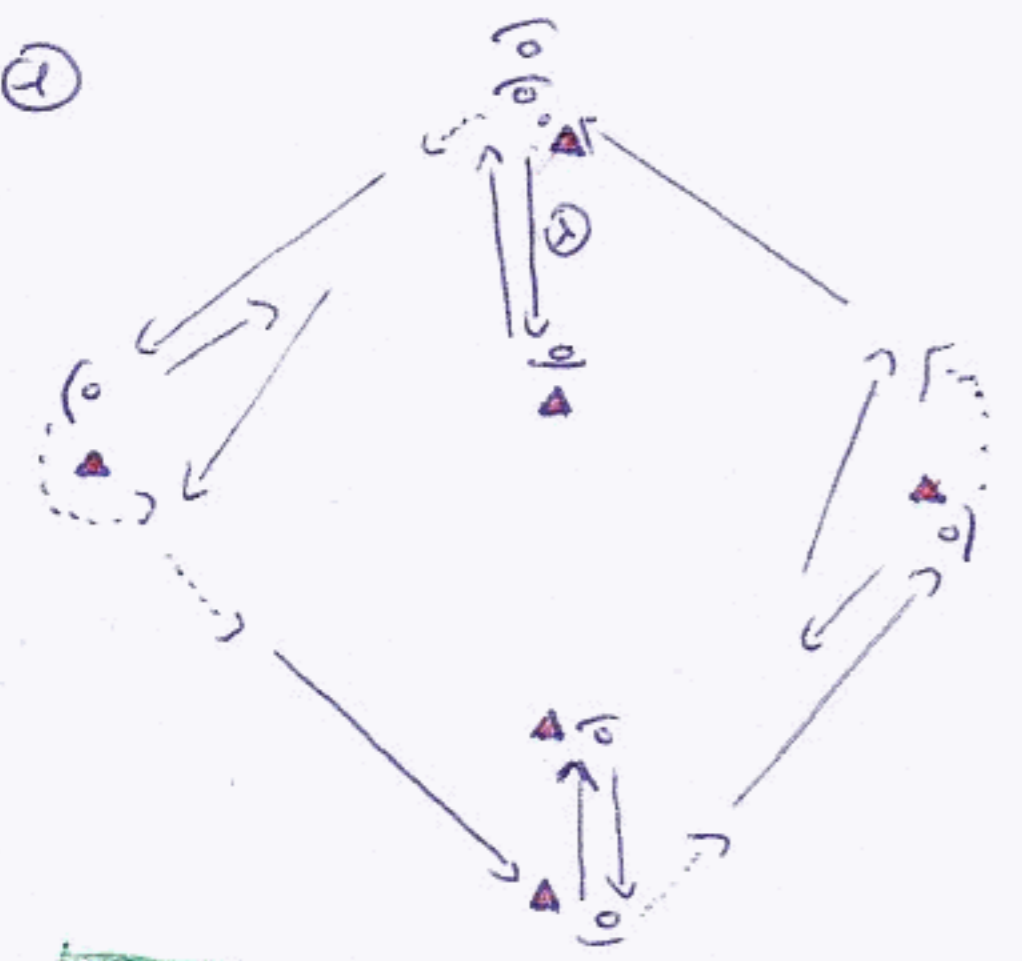
EFFECTIF: 18 joueurs ⊕ 2 gardiens

Réalisé par Jean-Marie LEON et
publié par



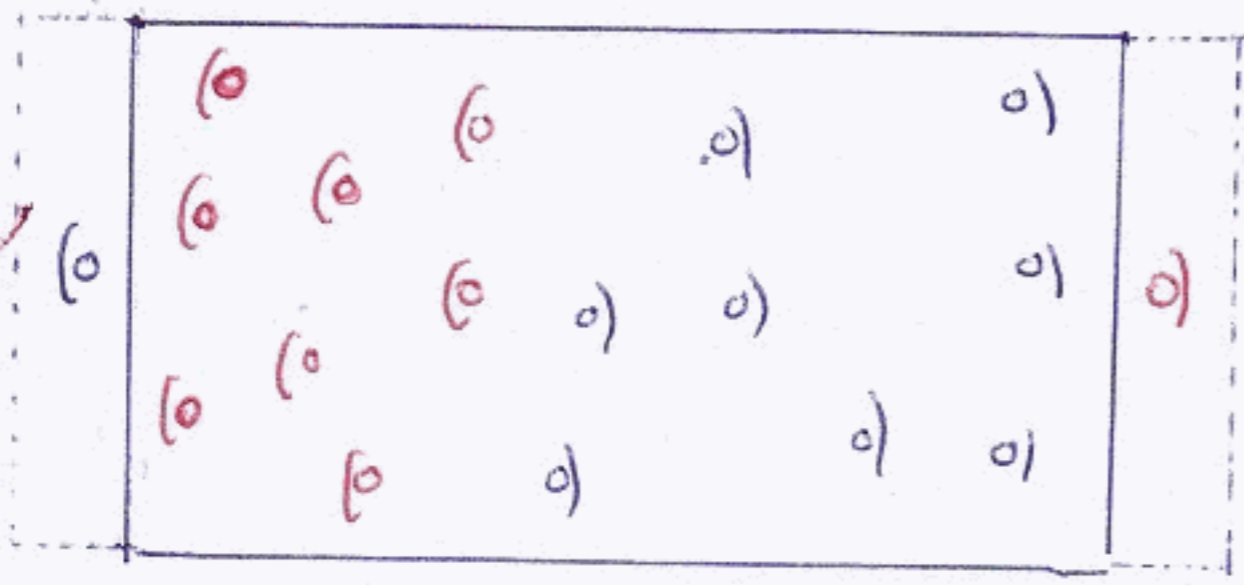
Echauffement: 3 x 6' : 18'

3 Ateliers: Passes courtes.



JEU: 2 x 9' : 18'

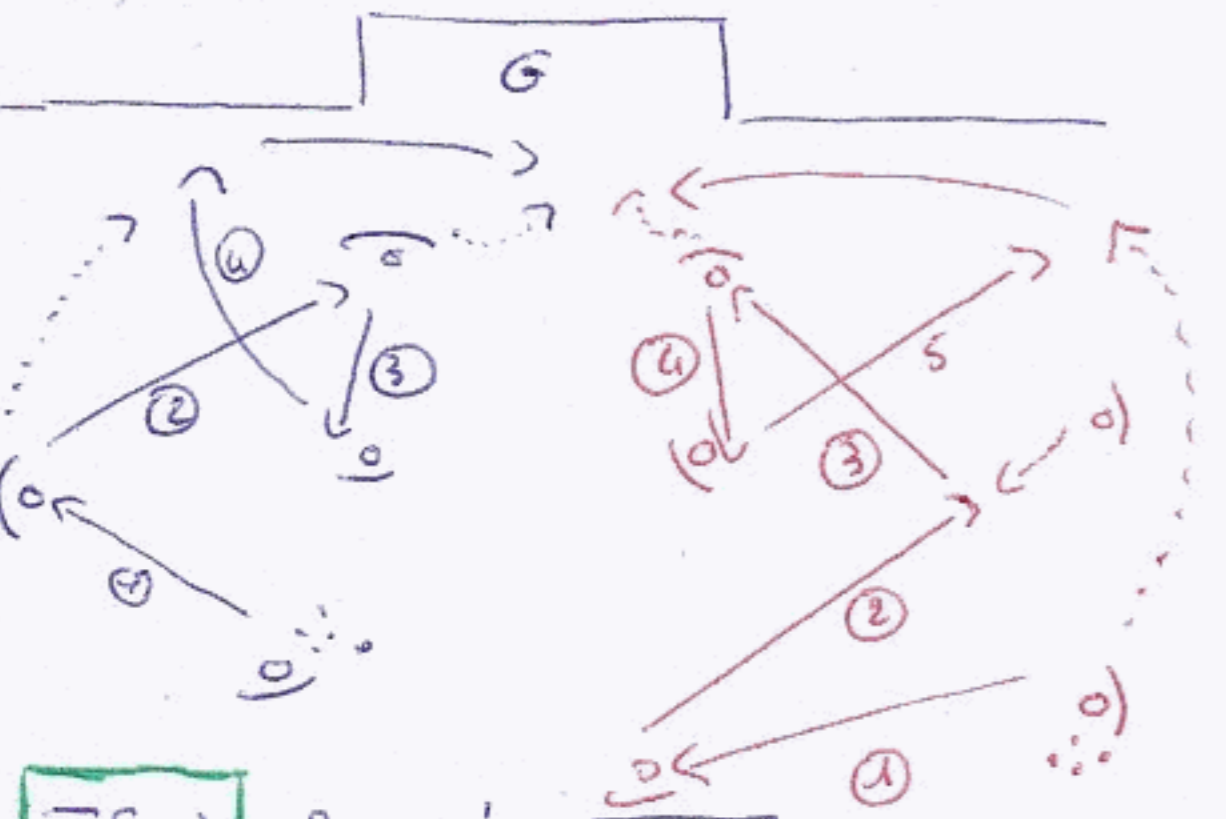
Passé au capitaine



- Jeu libre, 1 Pt si passe au capitaine au sol.
- 3 pts si passe au capitaine au sol après 5 passes.

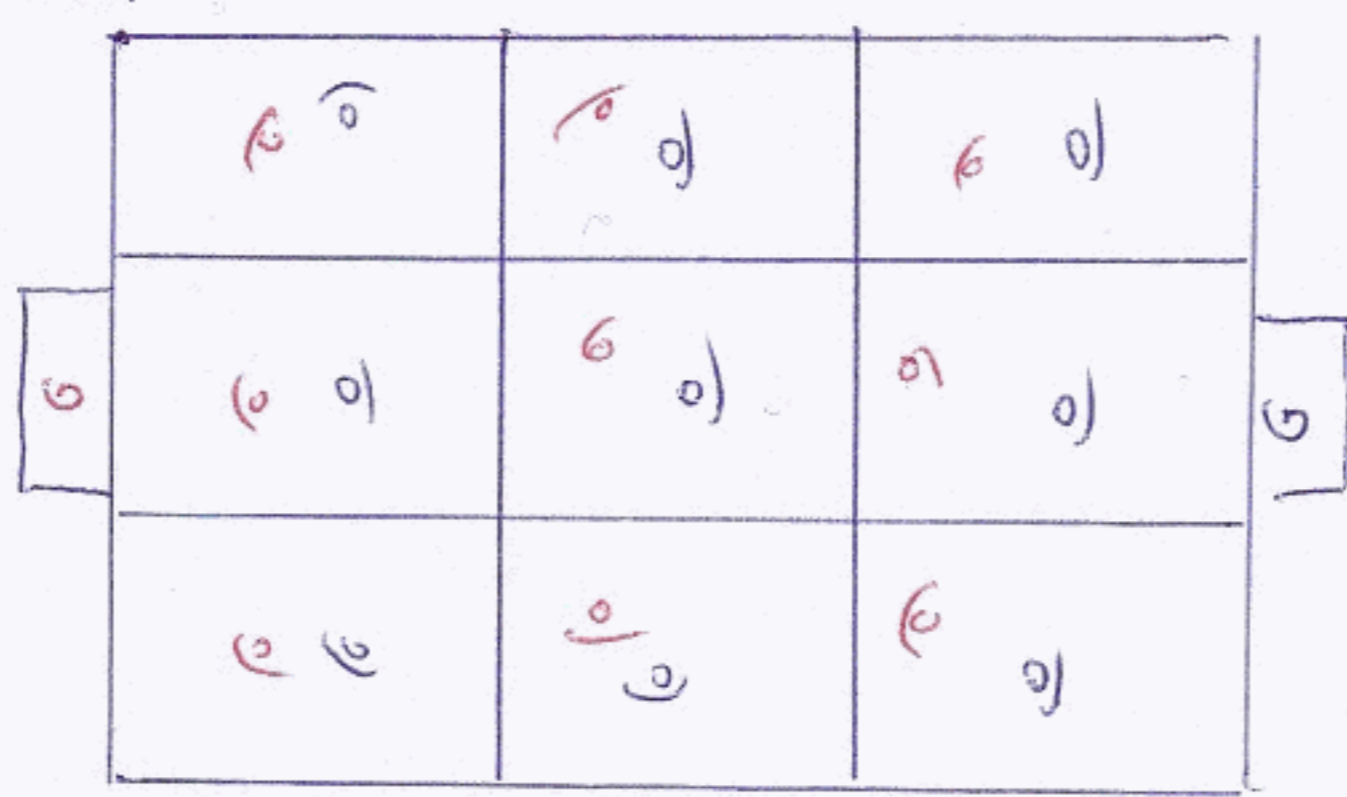
- Variante: Jeu en 3 touches.
- Le capitaine doit trouver un 3^{eme} joueur au sol pour marquer.

Situations: 2 x 9' : 18'



→ Variante: Incorporer défenseurs.

JEU: 2 x 9' : 18'



- 3 zones, 3/4 terrain
- * Jeu libre
- * Interdiction de "sauter" les zones.
- * Jeu au sol uniquement.