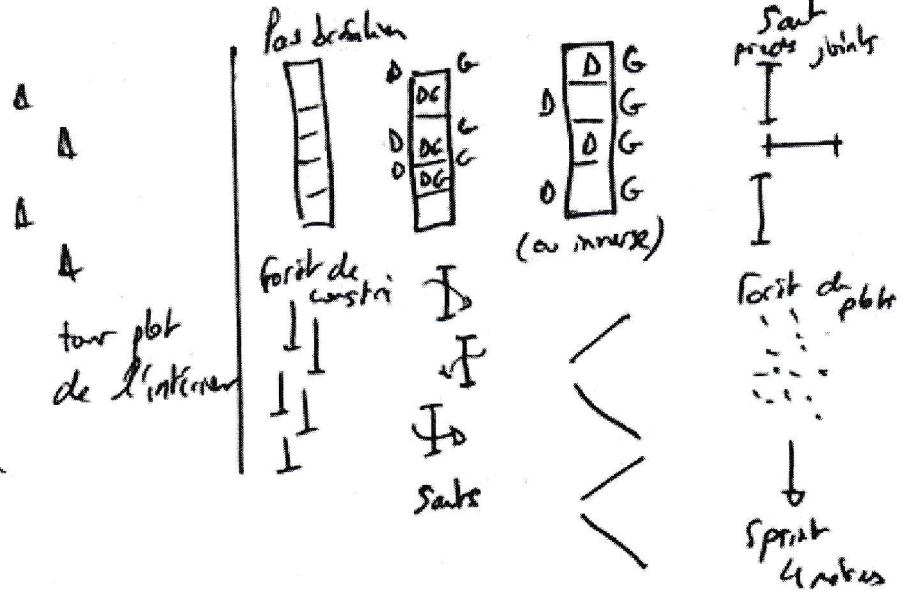
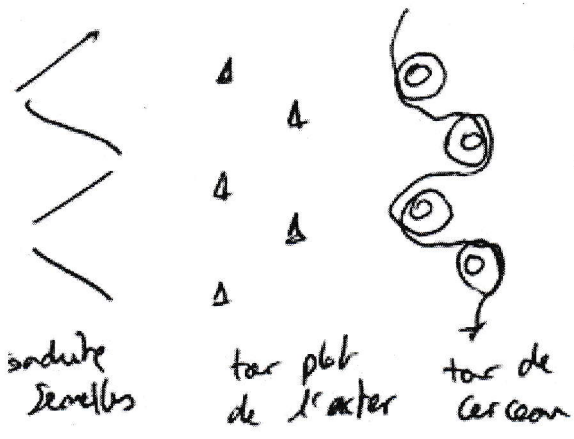




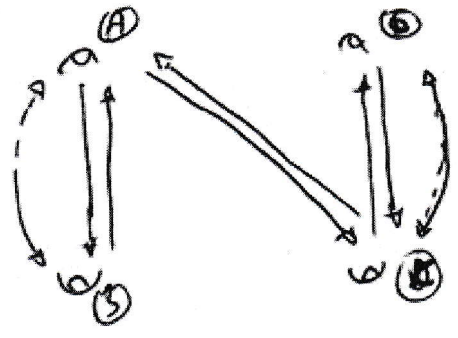
- 4 mn par duo de toro
- 2 touches vore 1 à l'extérieur
- 2 touches à l'intérieur
- Robilité + justesse technique
- Organisation + Agressivité

ATELIER BALLON (6mn)

ATELIER SANS BALLON (6mn)



Travail de passes synchronisé (~ 10 mn)



- A → B
- B → A
- A → C
- B et C inverse position
- C → D
- D → C
- C → A
- D et A inverse position

- 1 touche
- être sur ses appuis
- doser les passes
- changer de position au moment de la passe croisée

4) STOP BALL 8x8 TAT TERRAIN (2x8 mn)

- gardien dans la surface = joueur (peut sortir dans les pieds si adversaire va applaudir)
- positions de match
- 3 touches
- 5 passes