

● 2 cont 1, Duel + Tir.



3 Passages:
Permettre attaque - Défense

● JEU. 25' 8 contre 8 avec gardiens; intensité Maxi.

Travail des Remises et préparation au Tir

(1 Touche de ballon
ou 1 contole + 1 " ")

●

RECUPERATION

Etirements - Hydratation.