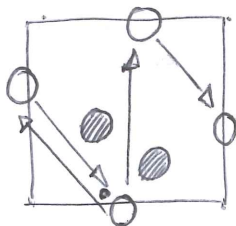


1. ÉCHAUFFEMENT

• jonglerie

20 min

2. RONDO



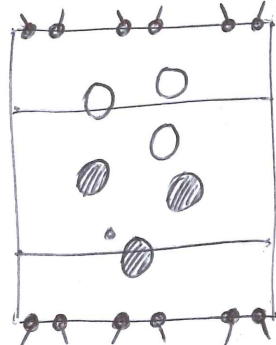
- 4@2 - 10@10m

20 min

- Trouver le jeu face à soi entre les 2 défenseurs en 1 touche : 1 pt (si remise latérale en ⊕ : 3 pts)
- À la récupération les ⊕ essayent de traverser 1 ligne en conduite : 1 pt (si passe avant : 3 pts)

(6@2 min)

3. FUNILLO



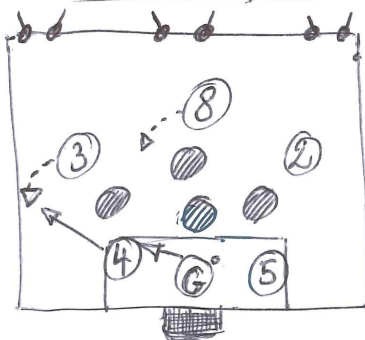
- 3@3 - 24@25m (8@12@8)

20 min

- Marquer dans 1 des 3 buts depuis sa zone offensive : 1 pt (But en 1 touche : 3 pts)

(4@5 min)

4. SITUATION



- 6@4 - 1/2 terrain fort à 8

20 min

- On part de ⊕
- Relance sur ④ ou ⑤ (l'entraîneur propose 1 solution dans la largeur) les ⊕ doivent traverser 1 pote latérale en conduite (3 pts) ou marquer dans le but central (1 pt - si but en 1 touche : 3 pts)
- les ⊕ doivent marquer à la récupération : 1 pt (but en 1 touche : 3 pts)

5. MATCH

• Relance courte de ⊕ sur 1 central de préférence

20 min