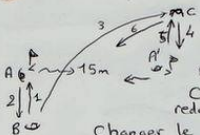


① Echauffement + E tirements.③ Par 3 avec 1 ballon. Passes Longue
Passes Courtes.

recul un ballon
A et passe à B
B passe longue sur C
C donne à A' qui lui
redonne et passe longue sur B.

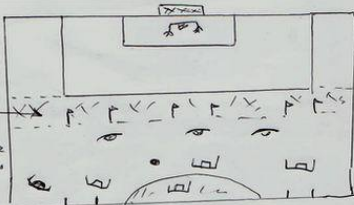
Changer le joueur du milieu au bout d'1 minute.

④ Travail de Zone.

3 Défenseurs
+
1 G. de. But
Zone Neutre

5 Attaquants.

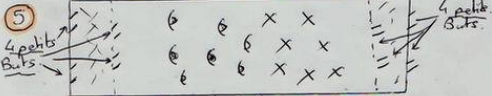
Si un joueur passe
ballon au pied dans
des 3 portes
propre dans la
zone sans être attaqué.
Si les Défenseurs



recupère le ballon il l'amène dans
le demi-Rond Central.

10m

10m



7 contre 7.

Si but marqué dans les 4 petits buts: 1pt. Les buts sur la
ligne: 2 points.

Petit Match.