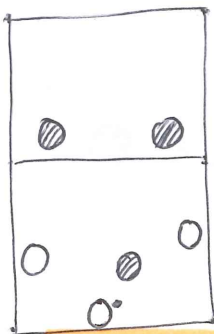


1. ECHAUFFEMENT

• Tennis ballon

10 min

2. RONDO



3@1@2 - 8@16@1 - 4@3 min

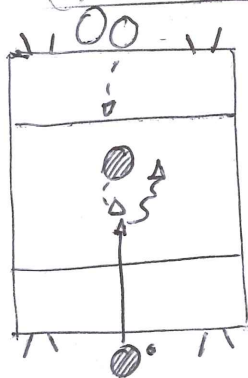
Les O conservent dans leur zone contre un D

Après 3 passes un deuxième D vient défendre. Les O peuvent changer de zone par 1 appel ou une conduite. Ex: 3@1, etc...

A la récupération les D trouvent leurs coéquipiers dans leur zone et on inverse les rôles.

20 min

3. EXERCICES (Finis)

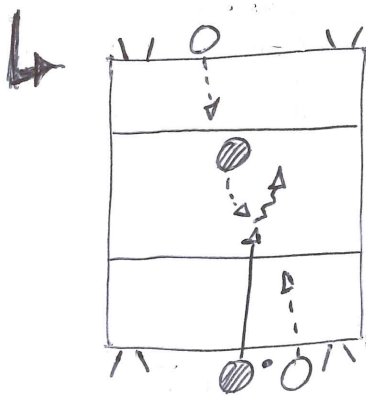


1@1 - 2@18@1 - 6 passages/joueur en changeant de joueur à chaque passage. Passe d'un D à son coéquipier en mouvement.

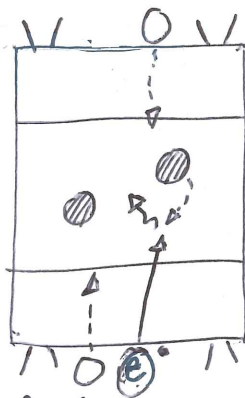
Sur le temps de jeu, O prend D qui reçoit le ballon et doit se retourner pour marquer en tirant depuis sa zone offensive dans 1 des 2 portes.

Si O récupère, il doit marquer en tirant depuis sa zone offensive dans 1 des 2 portes adverses.

30 min

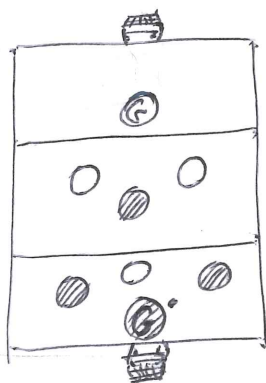


1@2 - mêmes règles



2@2

4. TORI 3@3@5



- Jeu au sol dans sa zone défensive et dans la zone centrale
Jeu libre dans sa zone offensive

Les joueurs occupent 2 zones maximum à la fois

On repart du G à chaque sortie de balle (sauf corner)

But en 1 touché: 1 pt

11