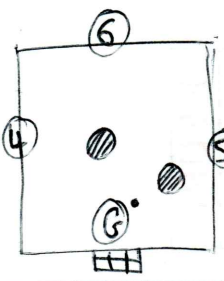
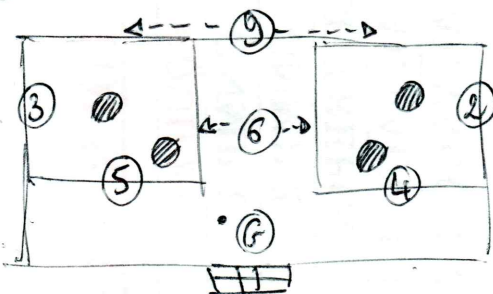


1. RONDO



- 402 - 12 @ 15 m  
 les O conservent. ④ → ⑦ → ⑥ → ⑤ : 1 pt - ⑧ donne à ⑥ ou ⑦ : 3 pts  
 ⑥ → ⑤ → ⑦ → ⑥ : 1 pt (⑧ remet sur ④ ou ⑤ : 3 pts)  
 les ● essayent de marquer à la récupération : 1 pt (les O percent immédiatement)  
 6 @ 3 min en changeant les ● à chaque séquence. (20 min)

2. SITUATION



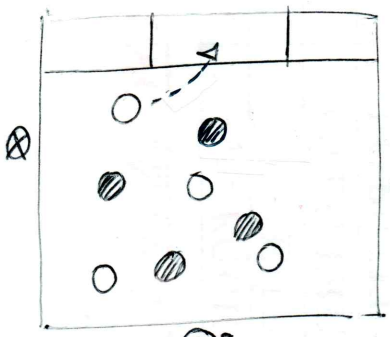
704 - 26 @ 20 m  
 le ballon part de ⑥ - les O font circuler le ballon de ③ à ② et inversement : 1 pt par aller - 1 pt en passant par ⑥ ou pas  
 ⑥ et ⑦ jouent dans la zone où se situe le ballon  
 les ● sont fixes dans leur zone sauf à la récupération où ils essayent de marquer. les O percent immédiatement.  
 (30 min)

4 séquences de 6 min

3. FAU

- 404 @ 20 m - 30 @ 25 m

2 séquences de 6 min



On démarque toujours de ⑥  
 Obj : l'équipe en possession doit trouver 1 coéquipier lancé ou prêt dans la zone haute (qui est ou apparaît) : 1 pt.

À la récupération, on repart par ⑥ et on inverse les rôles les ● jouant avec l'équipe en possession

(30 min)

L'équipe qui défend doit le faire sur 2 lignes.

Entrainer le fait par 1 joueur de l'équipe en possession d'être au d'appui entre les lignes adverses (dans le carré forme) et d'expérimenter les conséquences de se positionner au milieu, près d'1 sommet (dans le dos d'1 adversaire), ou entre 2 dans le carré (attraction, progression, 3e homme). Le joueur doit toujours être vigilant à ce qui se passe dans son dos.

Variante

le point est triplé si la relance est faite à gauche et qu'on trouve son coéquipier sur le côté droit de la zone haute (et inversement). 2 séquences de 6 min

4. MATCH

- 2 @ 14

Retour au calme.

Grâce