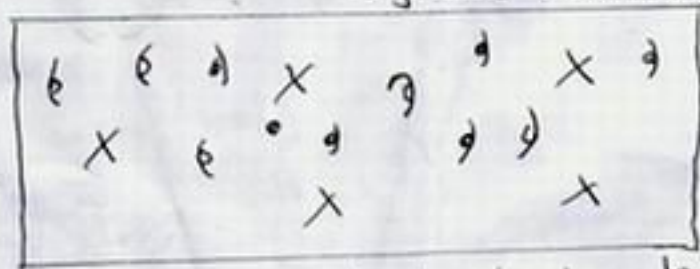


① Echauffement

5 joueurs (Jaunes) X  
 5 joueurs (Vert) d  
 5 joueurs (Orange) d

Publié par



Les joueurs e essaient de récupérer le ballon (x et d jouent ensemble). Au bout de 3', changer les d deviennent défenseurs (e et x jouent ensemble).

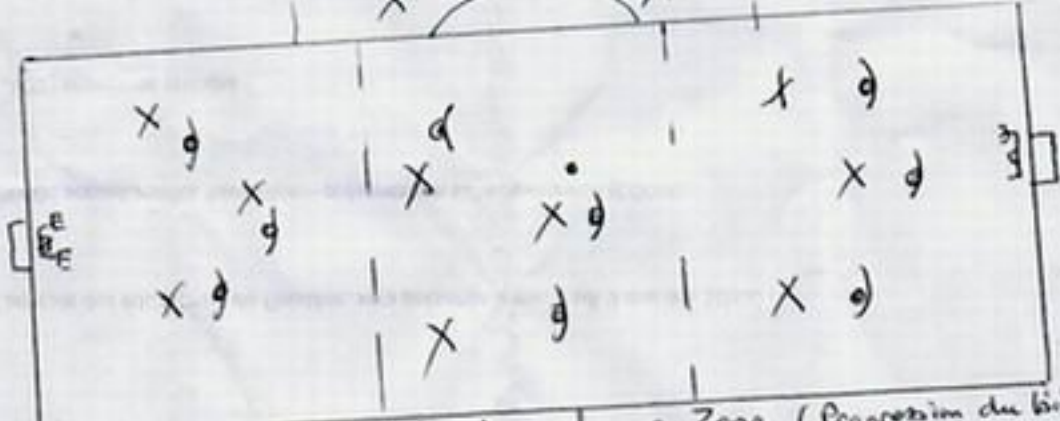
BUT du Jeu: Les défenseurs pendant 3' NE DOIVENT PAS RECUPERER le BALLON

② Travail Face au But.



3 Défenseurs  
 5 Attaquants  
 L'attaquant essaie de passer dans la Porte et Frappe dans la Zone Nette (Le Défenseur ne doit pas intervenir.)

③



3 Touches de balle. A 3 contre 3 dans chaque Zone (Progression du ballon par Zone)