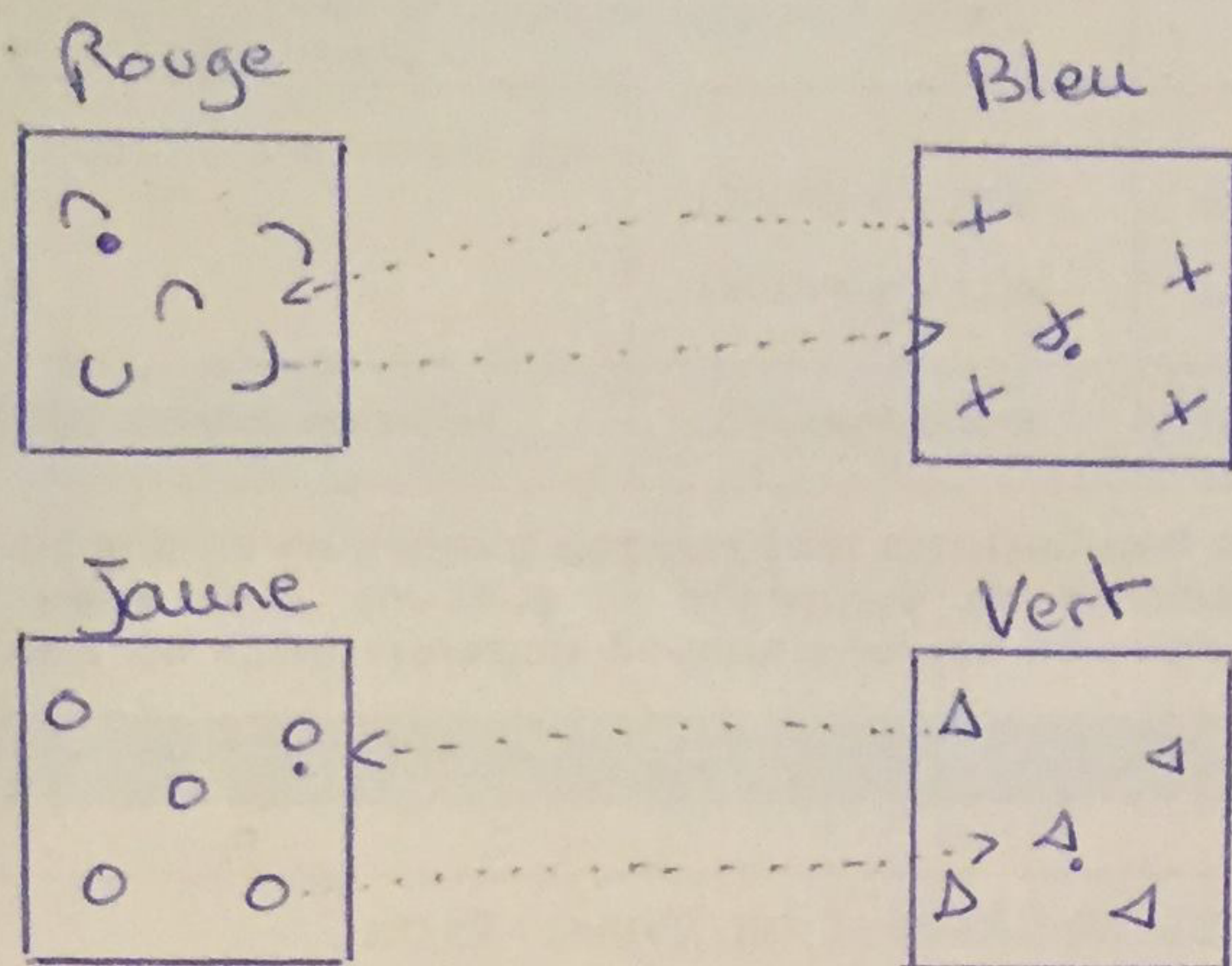


Séance G5 Horn

U11 - U13 - U15

Thème : Conservation / supériorité

Exercice 1 : - 4 équipes de 5 joueurs, conservation dans le carré.



A → Au coup de sifflet, 1 joueur de chaque équipe part au pressing dans 1 carré.

Le 1^{er} joueur qui réussit à revenir dans son carré après avoir sorti le ballon du carré adverse marque 1 point pour son équipe.

- Changer de carré de pressing à chaque fois.
- Chaque joueur doit presser deux fois.
- 3 touches de balles.

Variante : - 2 touches

- Remise interdite

- Remise en deux touches interdite.

B → Rouge contre Bleu
Jaune contre Vert

Au coup de sifflet, 1 joueur part au pressing, une fois qu'il a sorti le ballon, il retourne dans son carré pour aider son équipe à conserver. À ce moment là 1 autre joueur part au pressing.

But du jeu : L'équipe qui réussit à faire passer tous les joueurs au pressing avant l'autre équipe remporte la manche. Changer d'adversaire.