

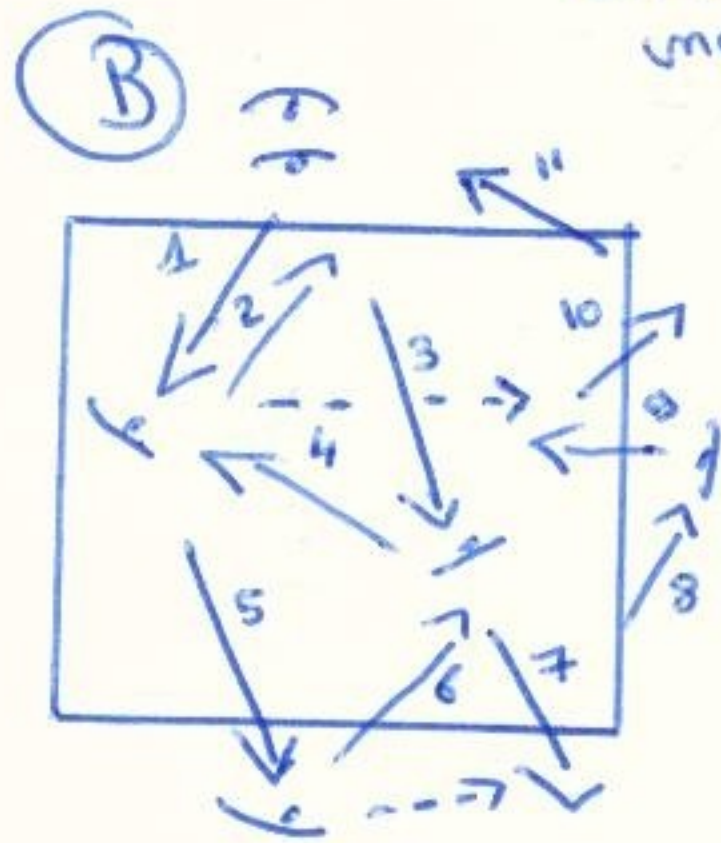
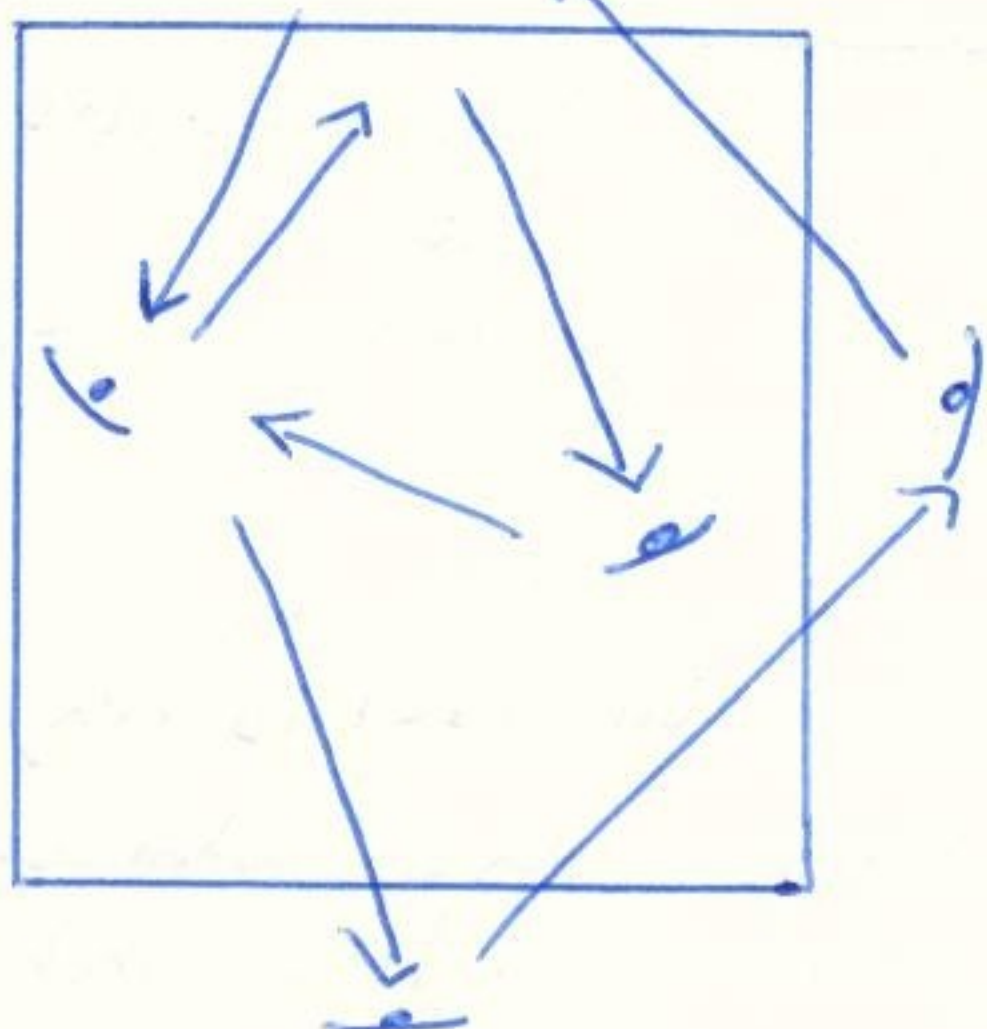
# Séance changement de statut & Animation OFF en 4-3-3

18 joueurs + 2 Gardiens

## I Echauffement (Passe & suit)

[ si possible enchaînement en 1 Touche après 2 mns de ponçonnement

(A) Dim. (15m x 30m) 3 x 5 mns



△ Mobilité, appus & orientation

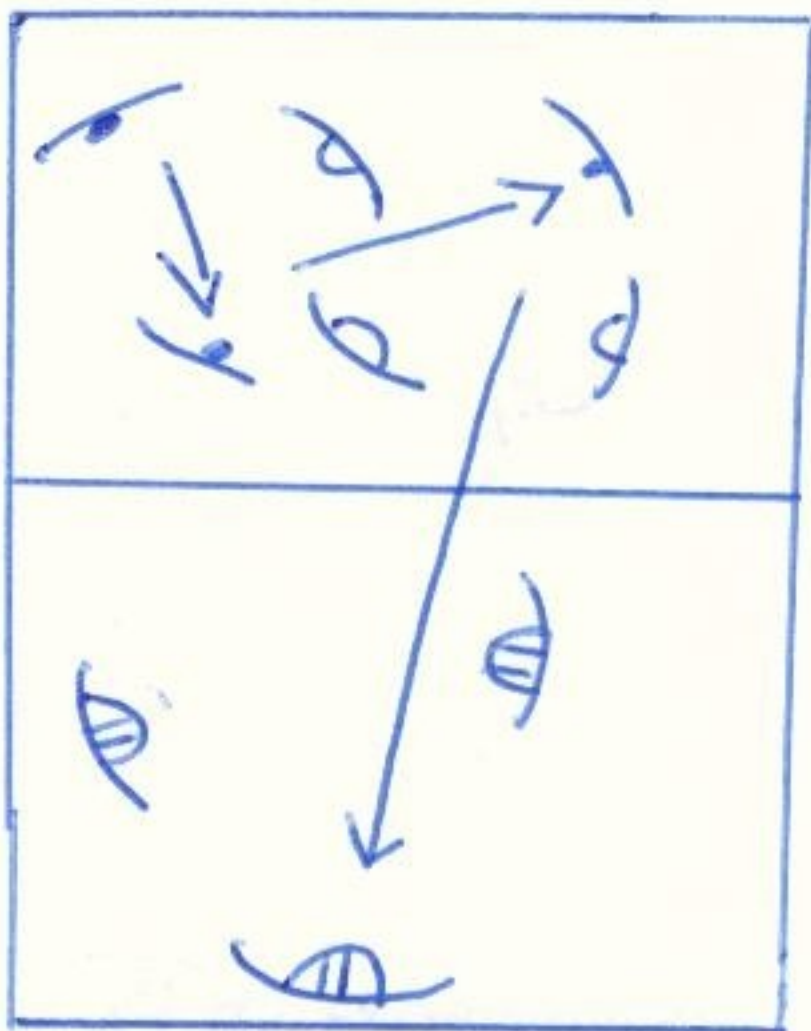
Sur 1<sup>re</sup> séquence, gammes pr le placement on charge Pappi côté ~~de~~ à chaque passage une pas à G, une pas à D

(C) on Pausé le mouvement Pibie aux joueurs. 8 passes mini / 16 maxi obligato de "Touche" tout le monde

## II Jeux sur les changements de statut

(2 gps de 9)

(A) 2 Tenans = (9 d 9 joueurs) 6 mns

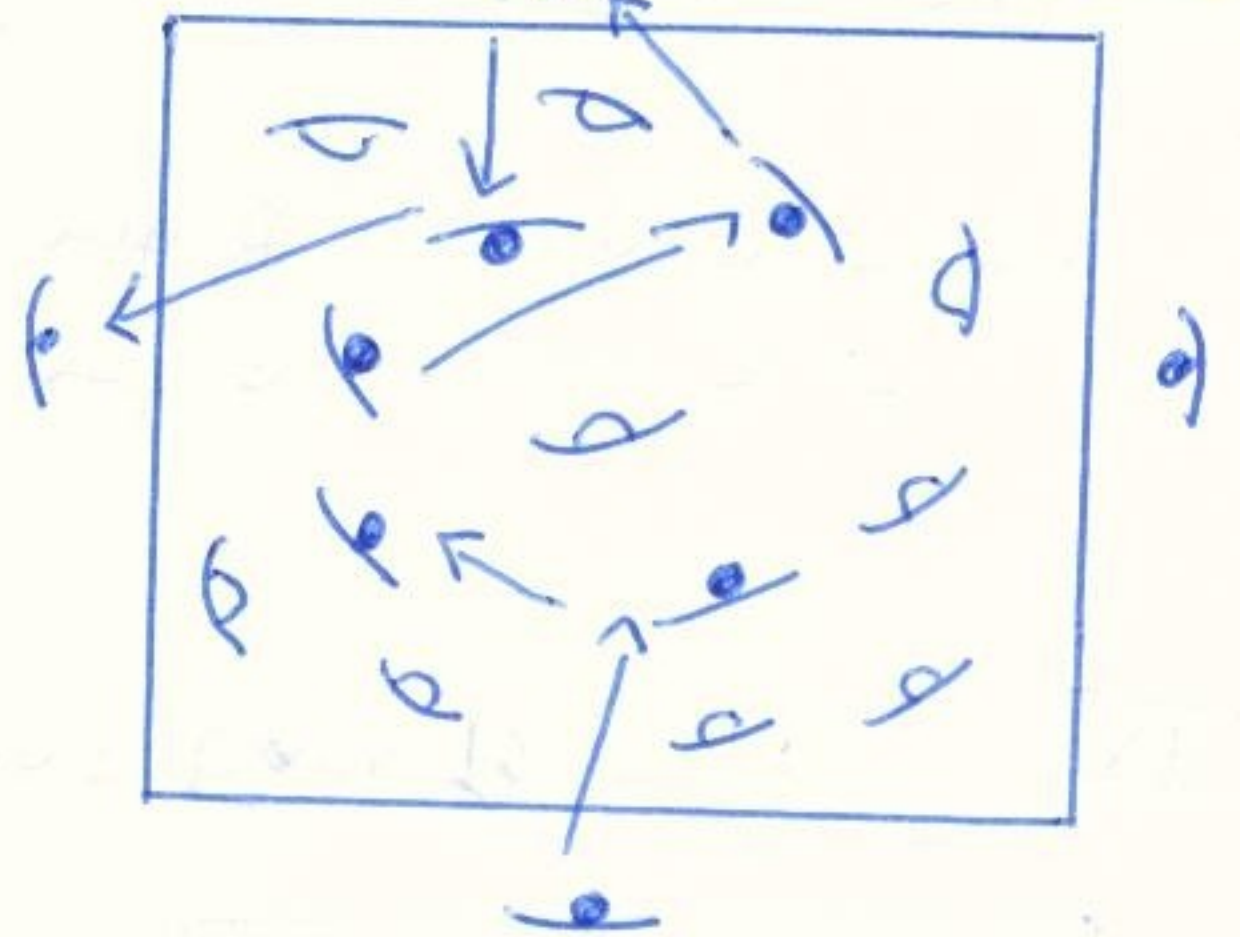


2 passes mini à 3rs 3 pour mette dans aute zone.

! sur l'exemple les  $\beta$  réussissent mais c'est eux qui changent de camp, on change même en cas de réussite. Si les  $\beta$  avaient récupérés ils ~~et~~ mettent ballon aux  $\beta$  et  $\beta$  changent de camp

Cela permet à chaque de travailler physiquement avec changement de statut il x a date objectif (constrat° + cardio) m lps de travail = par chaque.

(B) 1 Terrain de 40 x 40 = (selon niveau) 3 x 5 mns



4 Appus // 5rs 9 à l'intérieur Les  $\beta$  conservent le ballon en 3T intérieur et 2T Appus.

Après appus peuvent jouer entre eux Les  $\beta$  peuvent cadu et intercepta en coins caré ⇒ A la perte de balle, les blancs doivent conver dans le caré en "Pibie", les  $\beta$  peuvent bas rentrer récupérer le ballon par le-mêe situat° de départ.