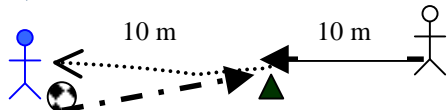


1) Défendre sa maison



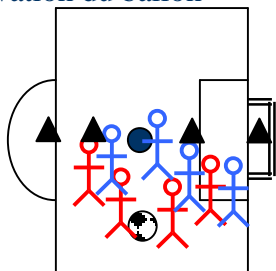
Les joueurs vont chercher des ballons dans le cerceau pour le ramener dans leur cerceau

2) Accélération et contrôle du ballon



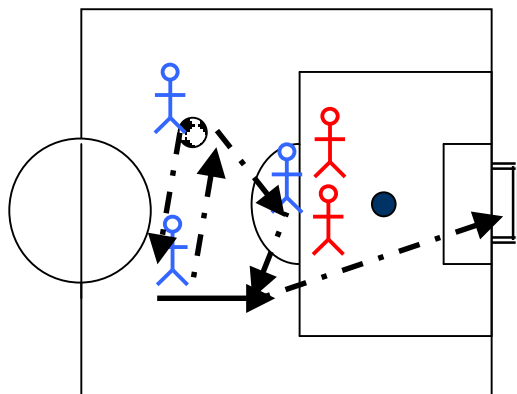
Le joueur vient au sprint vers l'entraîneur. Arrivé à hauteur du plot l'entraîneur fait 1 passe forte au joueur qui doit garder la contrôle du ballon et le conduire jusqu'à l'entraîneur.

3) Conservation du ballon



Les joueurs doivent récupérer le ballon pour le ramener dans leur camp. A chaque retour dans son camp on marque 1 point. L'autre équipe essaye alors de reprendre le ballon et de le ramener dans son camp.

4) Appui sur l'avant centre avant de frapper au but



Les 2 milieux se font des passes et doivent prendre appui sur l'avant centre avant de tirer au but.
Les 2 défenseurs doivent suivre l'appel de l'avant centre et s'opposer au tir.

5) Travail tactique avec 5 milieux et 1 attaquant

Insister sur placement des milieux.

6) Match

