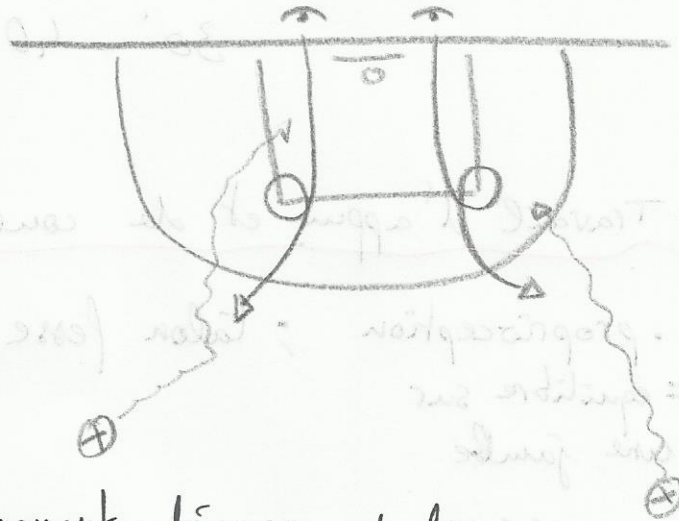


→ Manipulation de balle + 1 c 1 : 10' 4 ballons



prenez deux joueurs avec 1 ballon
faites les travailler pendant 2-3'
leurs dribble :

- main gauche - main droite
 - dribble fort / maché
 - dribble sous les genoux
- changement de main
- changement de rythme
 - accélérer - s'arrêter - repartir
 - dribble de recul



Attaquant démarre qd le
défenseur fait le tour du coin des
lancer-franc.

- Rotation : l'attaquant devient défenseur
le défenseur va dans la colonne
des attaquants

→ 2 c 1 sur demi-terrain : 7-8' 3 ballons



• passe-passe jusqu'au rd central
le dernier, qui a la balle, défend.

Consignes → passes fortes et lentes

→ 2 c 1 →

- Défense = pas de joueurs
dans son dos
- Attaq = attaquer fort le
cercle, pour attirer le
défenseur.