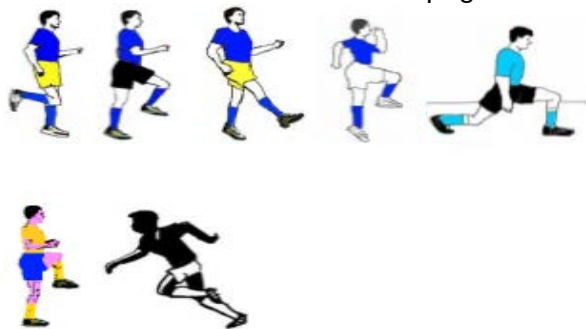


EXEMPLE DE SEANCE CYCLE 3

LES THEMES: TECHNIQUE Contrôle Passe Rapide TACTIQUE La Conduite du jeu (1)

Echauffement commun à toutes les pages suivantes



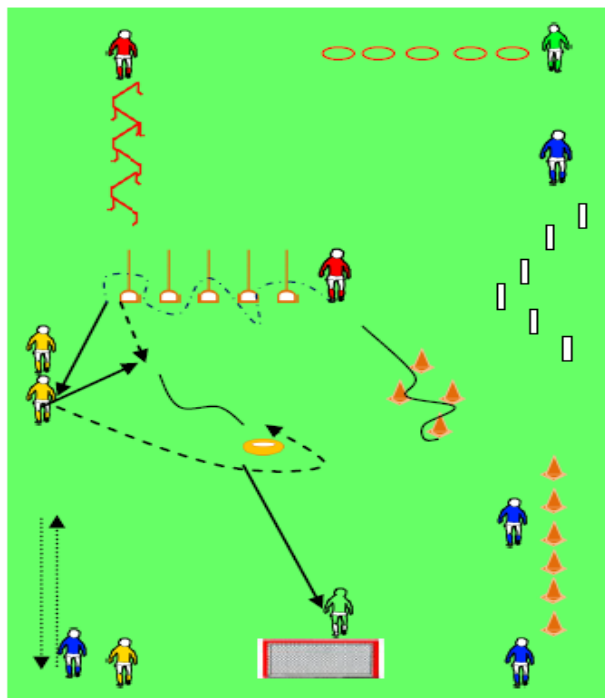
OBJECTIF : Elévation de la température TM (Muscle) et TC(corporel interne) Prise de conscience de la cheville
DEROULEMENT

Exécuter des mouvements talon fesse - monter des genoux - allonger de jambes suivant le rythme de la foulée Prise de conscience de la cheville Changer le rythme et les pas

CRITERES DE REALISATION

Prise de conscience des chaînes musculaires et de la position corporelle. Renforcer la cheville

MOTRICITE



OBJECTIF: Amélioration de la coordination et de la force explosive

ORGANISATION MATERIEL Terrain 40 m x 20 m

DEROULEMENT : Atelier 1 4 sauts jambes tendues

Bare : Skipping 1 step, 2 step, Bunny drop , In out

Remise de la balle Duel 1c 1 Vitesse navette 10 m

- Atelier 2 Assis puis 5 sauts en extension

- Conduite in out semelle, intérieur In out Deux pieds

- Conduite changt direct sans arrêter le ballon

- Equilibre sur 1 piedTravail de foulée

COACHING! Insister sur les éléments psychomoteur (appuis, la maîtrise du ballon Rechercher la qualité

SITUATION



OBJECTIF: Amélioration de la vitesse de jeu

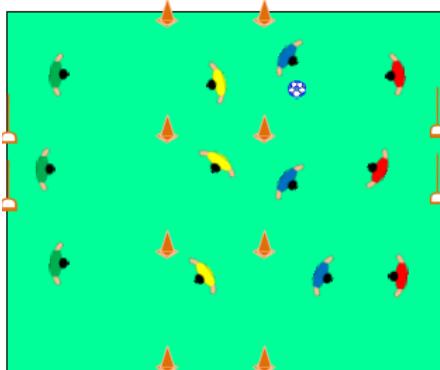
MATERIEL: Terrain de 30 x 30 m

DEROULEMENT: 3 équipes de 4

L'équipe marque un point lorsque le ballon est passé à un appui

CRITERES DE REALISATION □ Améliorer la vitesse d'exécution en présence d'adversaire □ Enchaîner en passe et suit , en redemande □ Contrôler - prise de balle en mouvement vers le but □ Changer de rythme (jeu dans les intervalles , circulation rapide du ballon)

JEU REDUIT



OBJECTIF: Gagner un temps d'avance

MATERIEL: 8 plots chasuble

DEROULEMENT: 4 équipes de 3

Au départ les bleus attaquent les rouges

En cas récupération ou but le ballon est relacé sur les jaunes qui attaquent les verts. L'équipe bleu gêne la reliance. Lorsque le ballon est au jaune les rouges viennent en zone médiane et les bleus en zone défensive

CRITERES DE REALISATION: se démarquer en appel dans le dos croisé de la défense par une passe longue se démarquer dans le dos des milieux associé à une passe croisée conserver haut entre les lignes défensives

LES THEMES: TECHNIQUE Contrôle Passe Rapide TACTIQUE La Conduite du jeu (2)

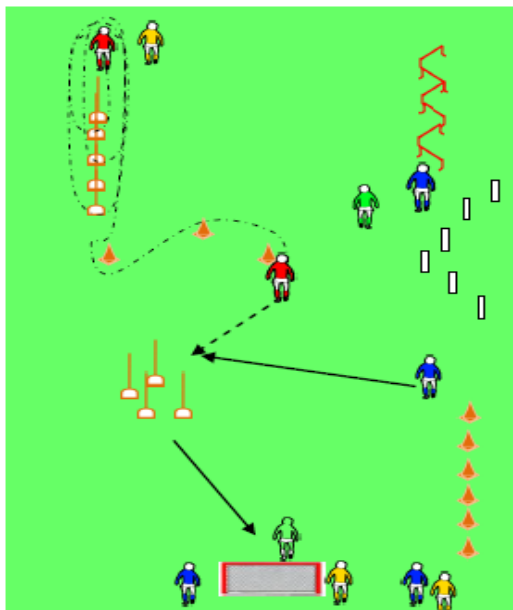
ECHAUFFEMENT reprendre la base commune. Page 1

OBJECTIF : Elévation de la température TM (Muscle) et TC(corporel interne) Prise de conscience de la cheville

DEROULEMENT: Exécuter des mouvements talon fesse - monter des genoux - allonger de jambes suivant le rythme de la foulée Prise de conscience de la cheville Changer le rythme et les pas

CRITERES DE REALISATION Prise de conscience des chaînes musculaires et de la position corporelle. Renforcer la cheville

MOTRICITE



OBJECTIF : Amélioration de la coordination et les changements de direction

ORGANISATION MATERIEL: Terrain 40 m x 20 m

Durée 2x 6 minutes

DEROULEMENT : 2 groupes

Groupe A: conduite de balle entre les piquets puis conduite rapide au deuxième plot retour en arrière avec la semelle puis conduite rapide au 3ème plot puis passe au pivot qui remet frappe au but. Le joueur prend la place du pivot. Le pivot fait des foulées bondissantes puis se place derrière le groupe B

Groupe B: Dribble du plot puis retour semelle Conduite rapide jusqu'à la ligne de but. Saut de haies

Prend place dans le groupe A

COACHING: Insister sur les éléments psychomoteur (appuis, la maîtrise du ballon et la rapidité de transmission) Rechercher la qualité

SITUATION



OBJECTIF: Amélioration de la vitesse de jeu

MATERIEL

Terrain de 30 x 30 m

DEROULEMENT: 3 équipes de 4

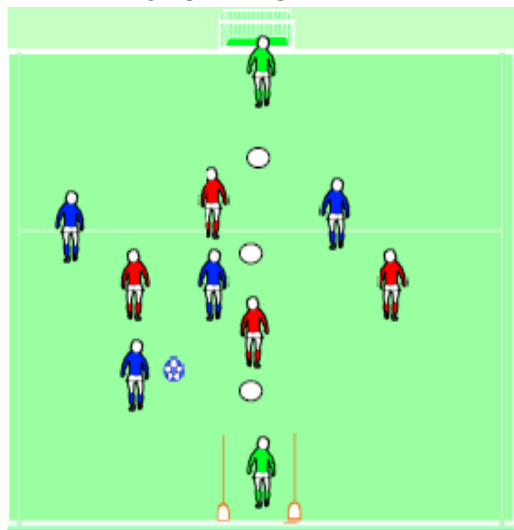
L'équipe marque un point lorsque le ballon est passé à un appui

CRITERES DE REALISATION □ Améliorer la vitesse d'exécution en présence d'adversaire

Enchaîner en passe et suit, en redemande □

Contrôler - prise de balle en mouvement vers le but. Changer de rythme (jeu dans les intervalles, circulation rapide du ballon)

JEU REDUIT



OBJECTIF: Gagner un temps d'avance

MATERIEL: 8 plots chasuble

DEROULEMENT: 4 c 4

Rechercher la supériorité numérique en jouant à 3

CRITERES DE REALISATION

se démarquer en appel dans le dos croisé de la défense par une passe longue

se démarquer dans le dos des milieux associé à une passe croisée

conserver haut entre les lignes défensives

LES THEMES: TECHNIQUE Contrôle Passe Rapide TACTIQUE La Conduite du jeu (3)

ECHAUFFEMENT

OBJECTIF : Elévation de la température TM (Muscle) et TC(corporel interne) Prise de conscience de la cheville

DEROULEMENT : Exécuter des mouvements talon fesse - monter des genoux - allonger de jambes suivant le rythme de la foulée Prise de conscience de la cheville Changer le rythme et les pas

CRITERES DE REALISATION/ Prise de conscience des chaînes musculaires et de la position corporelle. Renforcer la cheville

MOTRICITE



OBJECTIF :

Amélioration de la coordination et les changements de direction

ORGANISATION MATERIEL

Terrain 40 m x 20 m

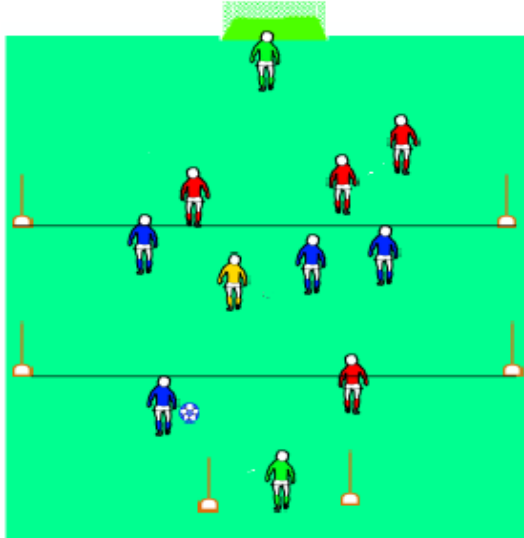
Durée 2x 6 minutes

DEROULEMENT :

Conduite, passe

COACHING

JEU DIRIGE



OBJECTIF

Amélioration de la vitesse de jeu

MATERIEL 6 constris ballon

Terrain de 30 x 30 m

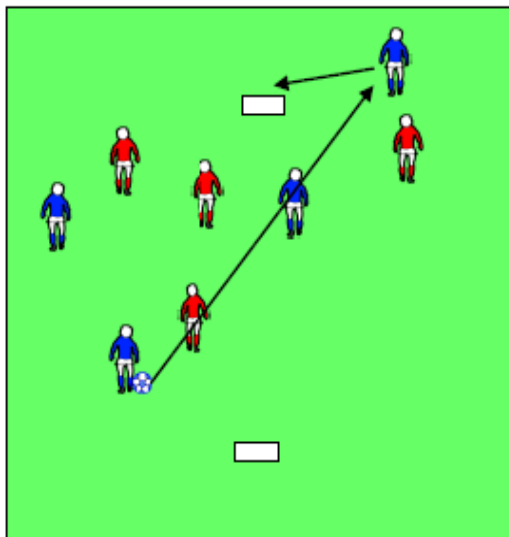
DEROULEMENT

2 équipes de 4 + 1 joker

Passer par le joueur pivot avant de marquer

CRITERES DE REALISATION Améliorer la vitesse d'exécution en présence d'adversaire Enchaîner en passe et suit , en redemande Contrôler - prise de balle en mouvement vers le but Changer de rythme (jeu dans les intervalles , circulation rapide du ballon)

JEU DE DECISION



OBJECTIF

Gagner un temps d'avance

MATERIEL : 8 plots chasuble planche

DEROULEMENT : 4 c 4

Marquer en touchant la planche par l'arrière

CRITERES DE REALISATION

se démarquer en appel dans le dos croisé de la défense par une passe longue

se démarquer dans le dos des milieux associé à une passe croisée conservé haut entre les lignes défensives

LES THEMES: TECHNIQUE Contrôle Passe Rapide TACTIQUE La Conduite du jeu (4)

ECHAUFFEMENT

OBJECTIF : Elévation de la température TM (Muscle) et TC (corporel interne) Prise de conscience de la cheville

DEROULEMENT : Exécuter des mouvements talon fesse - monter des genoux - allonger de jambes suivant le rythme de la foulée Prise de conscience de la cheville Changer le rythme et les pas

CRITERES DE REALISATION/ Prise de conscience des chaînes musculaires et de la position corporelle. Renforcer la cheville

MOTRICITE



OBJECTIF : Amélioration de la vitesse et les changements de direction

ORGANISATION MATERIEL : Terrain 40 m x 20 m

DEROULEMENT : 2 circuits par atelier travail par défi

Conduite, passe frappe

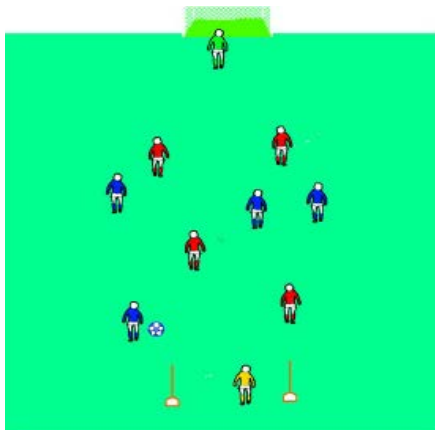
Frappe après slalom Slalom, passe slalom, frappe

Course décélération conduite course décélération

conduite frappe Vitesse

COACHING

JEU DIRIGE



OBJECTIF

Amélioration du jeu en donne redemande

MATERIEL : Terrain de 30 x 30 m

DEROULEMENT

2 équipes de 4

Rechercher le 1-2 1 point

But sur 1-2 : 3 points

CRITERES DE REALISATION

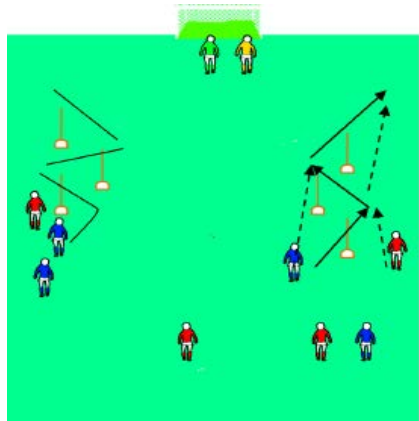
d 'exécution en présence d'adversaire

passe et suit , en redemande

balle en mouvement vers le but

(jeu dans les intervalles , circulation rapide du ballon)

JEU PRE-CONDITIONNE



OBJECTIF

Gagner un temps d'avance : passe sur appel dans le dos

MATERIEL

8 plots chasuble

DEROULEMENT

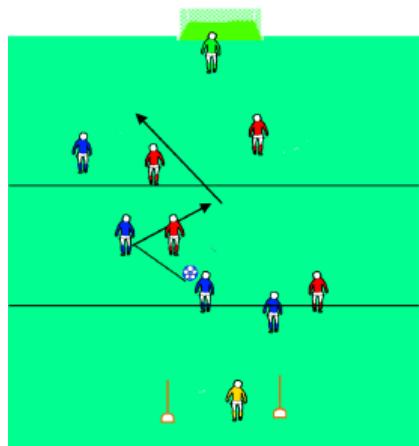
3 équipes 4 c 4

Les zones latérales sont interdites aux défenseurs

CRITERES DE REALISATION

se démarquer dans le dos des adversaires

JEU DE DECISION



OBJECTIF : Gagner un temps d'avance : passe entre 2 sur appel croisé

MATERIEL : 8 plots chasuble

DEROULEMENT/ 3 équipes 4 c 4

Les zones latérales sont interdites aux défenseurs

Réaliser une 1:2 1 point

Réaliser 1-2 + passe croisée 2 points

Réaliser 1-2 + but : 3 points

Temps dans la zone centrale 5 secondes

CRITERES DE REALISATION

se démarquer dans le dos des adversaires associé à une passe entre 2 croisée , conserver haut entre les lignes défensives

LES THEMES: TECHNIQUE Contrôle Passe Rapide TACTIQUE La Conduite du jeu (5)

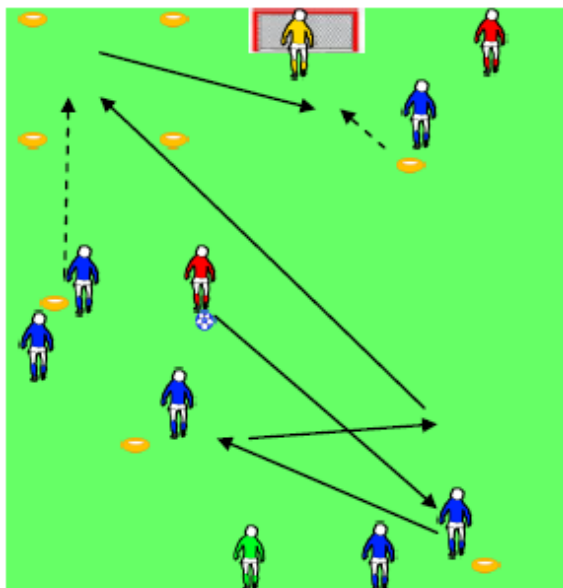
ECHAUFFEMENT

OBJECTIF : Elévation de la température TM (Muscle) et TC (corporel interne) Prise de conscience de la cheville

DEROULEMENT : Exécuter des mouvements talon fesse - monter des genoux - allonger de jambes suivant le rythme de la foulée Prise de conscience de la cheville Changer le rythme et les pas

CRITERES DE REALISATION/ Prise de conscience des chaînes musculaires et de la position corporelle. Renforcer la cheville

MOTRICITE



OBJECTIF :

Amélioration de la vitesse

ORGANISATION MATERIEL

Terrain 40 m x 20 m

DEROULEMENT

4 joueurs placés suivant le schéma et 2 défenseurs

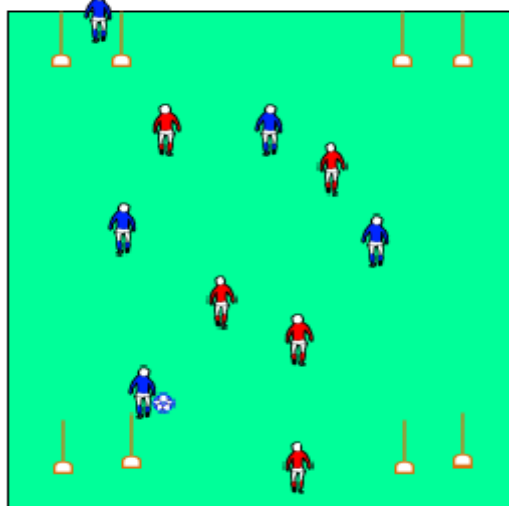
VARIANTE

2 défenseurs partent au coup de sifflet du coach

COACHING

Insister sur les accélérations et les contrôles en mouvement

JEU DIRIGE



OBJECTIF

Amélioration du jeu en donne redemande

MATERIEL

Terrain de 30 x 30 m

DEROULEMENT

2 équipes de 5 joueurs

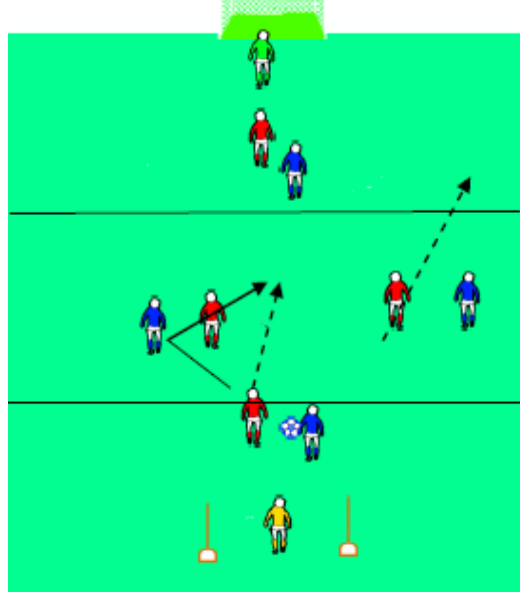
Les équipes doivent marquer en passant le ballon à un joueur placé derrière les buts

CRITERES DE REALISATION

☐ se démarquer en appel dans le dos croisé de la défense par une passe longue

☐ se démarquer dans le dos des milieux associé à une passe croisée des milieux défensives

JEU DE DECISION



OBJECTIF

Gagner un temps d'avance : passe entre 2 sur appel croisé

MATERIEL : 8 plots chasuble

DEROULEMENT

3 équipes 4 c 4

Zone de défense : 1

Zone centrale : 2

Zone attaque : 1

Un milieu peut venir aider le défenseur

Un milieu peut rentrer en zone d'attaque s il reçoit le ballon dans la course

CRITERES DE REALISATION

se démarquer en appel dans le dos croisé de la défense par une passe longue

se démarquer dans le dos des milieux associé à une passe croisée

LES THEMES: TECHNIQUE Contrôle Passe Rapide TACTIQUE La Conduite du jeu (6)

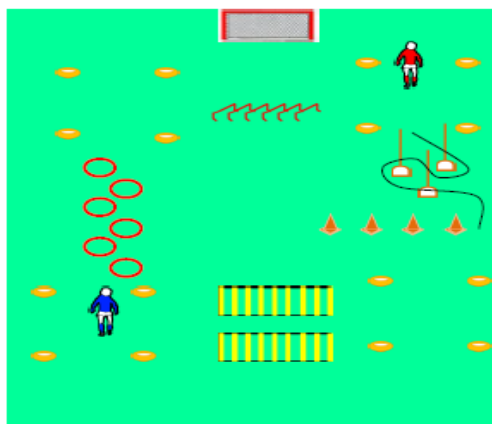
ECHAUFFEMENT

OBJECTIF : Elévation de la température TM (Muscle) et TC (corporel interne) Prise de conscience de la cheville

DEROULEMENT : Exécuter des mouvements talon fesse - monter des genoux - allonger de jambes suivant le rythme de la foulée Prise de conscience de la cheville Changer le rythme et les pas

CRITERES DE REALISATION/ Prise de conscience des chaînes musculaires et de la position corporelle. Renforcer la cheville

MOTRICITE



OBJECTIF : Amélioration de la coordination
ORGANISATION MATERIEL

Terrain 40 m x 20 m

DEROULEMENT : 2 ou 3 joueurs par carré

Carré 1 jonglage à 3

Carré 2 1 ballon chacun conduite

Carré 3 Echange en mouvement

Carré 4: jeu de tête

Changement direction +Placement de hanche

Fréquence gestuelle

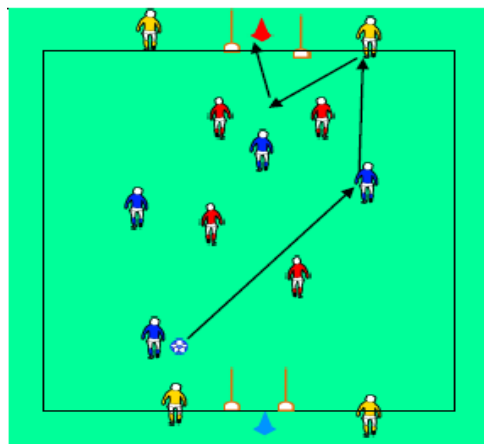
Foulées bondissantes avec appuis marqués

Dissociations segmentaires + Pliométrie

Toutes les 10 secondes un joueur quitte un carré

COACHING

JEU DIRIGE



OBJECTIF

Amélioration du jeu en donne redemande

MATERIEL

Terrain de 30 x 30 m

DEROULEMENT

3 équipes de 4

Les pivots axiaux jouent seulement avec 1 équipe

Le but n'est valable que sur une remise d'un des 2 pivots

CRITERES DE REALISATION

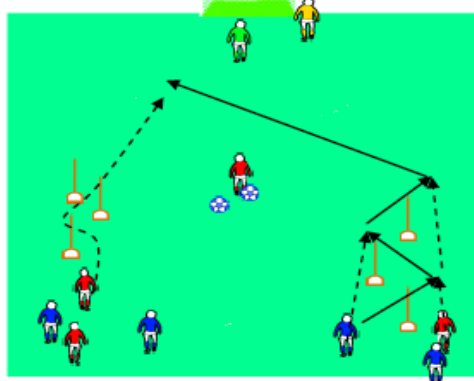
se démarquer en appel dans le dos croisé de la défense par une passe longue

se démarquer dans le dos des milieux associé à une passe croisée

défensives

☐ conseil

JEU PRECONTIONNE



OBJECTIF

Prendre de la vitesse

MATERIEL

8 plots chasuble

DEROULEMENT

Par groupe de 3

CRITERES DE REALISATION

Enchaîner en passe et suit , en redemande

Renverser le jeu

Contrôler - prise de balle en mouvement vers le but

JEU DE DECISION



OBJECTIF : Gagner un temps d'avance : changement du jeu

MATERIEL : 8 plots chasuble

DEROULEMENT : 5 c 5 ou 6 c 6

Interdit de jouer dans la zone centrale

But marqué sur un changement de jeu 3 points

CRITERES DE REALISATION

jouer vers l'avant dans les espaces profonds dans le dos de la défense

Augmenter l'espace surtout en profondeur,

fixer dans la zone par un jeu vertical pour décaler dans une zone moins dense

LES THEMES: TECHNIQUE Contrôle Passe Rapide TACTIQUE La Conduite du jeu (7)

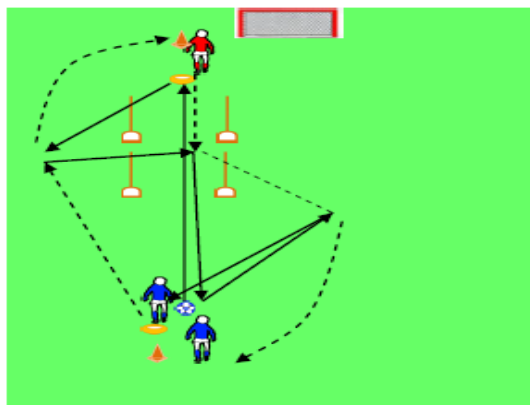
ECHAUFFEMENT

OBJECTIF : Elévation de la température TM (Muscle) et TC (corporel interne) Prise de conscience de la cheville

DEROULEMENT : Exécuter des mouvements talon fesse - monter des genoux - allonger de jambes suivant le rythme de la foulée Prise de conscience de la cheville Changer le rythme et les pas

CRITERES DE REALISATION/ Prise de conscience des chaînes musculaires et de la position corporelle. Renforcer la cheville

MOTRICITE



OBJECTIF :: Amélioration de la coordination

ORGANISATION MATERIEL : Terrain 40 m x 20 m

DEROULEMENT :

Toutes les 10 secondes un joueur quitte un carré

COACHING ☐ Passer avec le pied

hanche en direction du joueur ciblé et le genou au-dessous du ballon Ouvrir son corps (angle) vers l'avant pour jouer le une-deux Communication verbale et visuelle

JEU DIRIGE



OBJECTIF

Amélioration du jeu en donne redemande

MATERIEL

Terrain de 30 x 30 m

DEROULEMENT

2 équipes de 4

Les pivots latéraux jouent avec les 2 équipes

Faire progresser le ballon d'un pivot à un autre et revenir

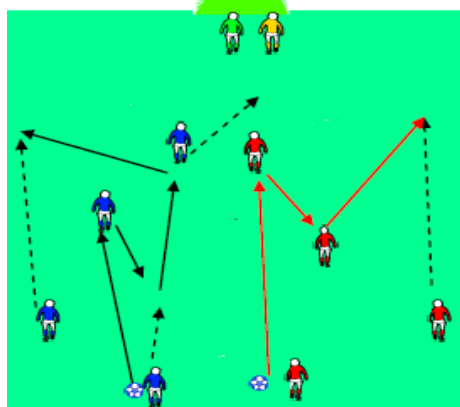
CRITERES DE REALISATION : se démarquer en appel

dans le dos croisé de la défense par une passe longue

se démarquer dans le dos des milieux associé à une passe

croisée conservé haut entre les lignes défensives

JEU PRECONTIONNE



OBJECTIF

Prendre de la vitesse

MATERIEL

8 plots chasuble

DEROULEMENT

Il y a deux cheminements. - sur les côtés : le milieu défensif

donne au milieu excentré qui lui redonne en une ou deux

touches. Le 6 donne à l'attaquant qui dévie pour le latéral

droit qui a dédoublé dans le dos du milieu excentré. Centre

et finition. - dans l'axe : le 6 trouve l'attaquant en diagonale

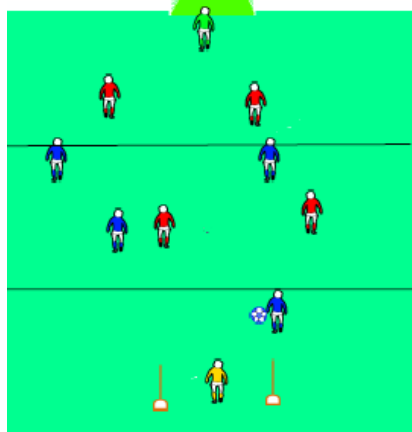
qui joue un une-deux avec le second attaquant. Finition.

CRITERES DE REALISATION

☐ Enchaîner contrôle passe

☐ Contrôler - prise de balle en mouvement vers le but

JEU DE DECISION



OBJECTIF : Gagner un temps d'avance : vitesse de jeu

MATERIEL : 8 plots chasuble

DEROULEMENT : 3 équipes 4 c 4

Conservation dans les zones défensives

2 touches en zone centrale

1 touche en zone de finition

CRITERES DE REALISATION

se démarquer en appel dans le dos croisé de la défense par

une passe longue

se démarquer dans le dos des milieux associé à une passe

croisée, conserver haut entre les lignes défensives

LES THEMES: TECHNIQUE Contrôle en mouvement TACTIQUE La Conduite du jeu (8)

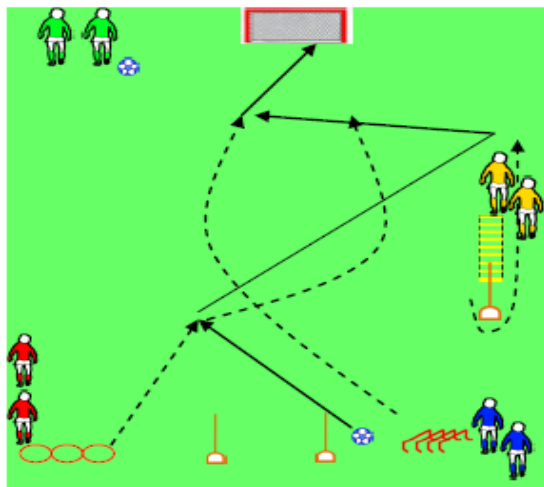
ECHAUFFEMENT

OBJECTIF : Elévation de la température TM (Muscle) et TC (corporel interne) Prise de conscience de la cheville

DEROULEMENT : Exécuter des mouvements talon fesse - monter des genoux - allonger de jambes suivant le rythme de la foulée Prise de conscience de la cheville Changer le rythme et les pas

CRITERES DE REALISATION/ Prise de conscience des chaînes musculaires et de la position corporelle. Renforcer la cheville

MOTRICITE



OBJECTIF : Amélioration de la coordination d'un groupe

ORGANISATION MATERIEL : Terrain 40 m x 20 m

DEROULEMENT : 2 joueurs (défenseur rouge + attaquant bleu) démarrent en même temps en effectuant un exercice de coordination (1 et 2 sur le dessin). Le joueur 3 (jaune) démarre à l'opposé en effectuant un exercice de coordination et un changement de direction autour du piquet en direction du but. Le joueur 2 (en bleu) passe au joueur 1 (en rouge). Le joueur 1 passe si possible en une touche de balle sur le côté dans la course du joueur 3 (ailier). Le joueur 3 centre dans la surface de but pour les joueurs 1 et 2 qui ont croisé leurs courses (un au premier poteau, l'autre au second). Aussitôt après avoir tiré au but, le joueur 4 (vert) démarre à partir de la ligne de but et joue un 2v1 avec le joueur 2 (en bleu). Le joueur 1 (en rouge) devient défenseur et se replace au centre. Les deux joueurs bleus attaquent le but à l'opposé (sur la ligne médiane) contre le joueur rouge.

JEU DIRIGE



OBJECTIF : Amélioration du jeu en donne redemande

MATERIEL : Terrain de 30 x 30 m

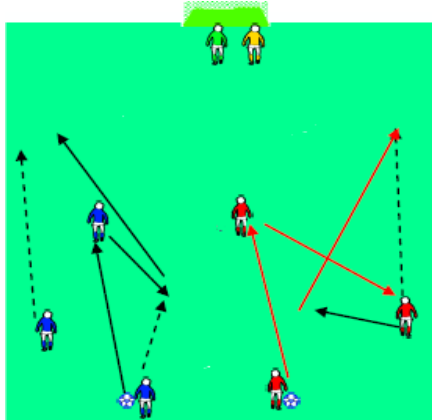
DEROULEMENT : 5c5

L'équipe qui perd le ballon fait sortir 2 joueurs

CRITERES DE REALISATION

☐ se démarquer en appel dans le dos croisé de la défense par une passe longue se démarquer dans le dos des milieux associé à une passe croisée conserver haut entre les lignes défensives

JEU PRECONTIONNE



OBJECTIF : Prendre de la vitesse

MATERIEL : 8 plots chasuble

DEROULEMENT

Le demi défensif passe au demi offensif qui remet sur l'ailier.

CRITERES DE REALISATION

Enchaîner contrôle passe Contrôler - prise de balle en mouvement vers le but

JEU DE DECISION



OBJECTIF : Prendre de la vitesse : Créer un surnombre offensif en mouvement

MATERIEL : 8 plots chasuble

DEROULEMENT : 3 équipes de 4

Une ligne médiane coupe le terrain en deux

2 contre de chaque côté

1 joueur de l'équipe attaquant a le droit de changer de zone

CRITERES DE REALISATION : jouer d'un côté puis renverser de l'autre. Fixer un défenseur à l'intérieur pour décaler un partenaire lancé. joueur combiné en écran

LES THEMES: TACTIQUE La Conduite du jeu (9)

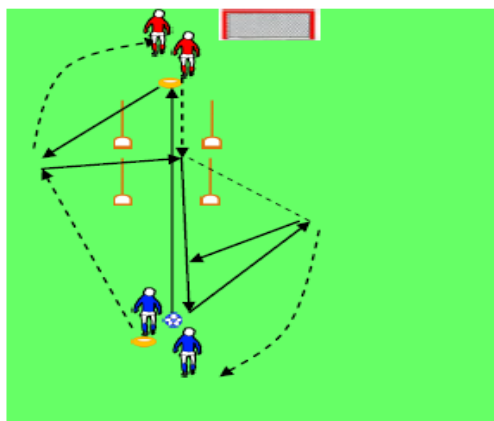
ECHAUFFEMENT

OBJECTIF : Elévation de la température TM (Muscle) et TC (corporel interne) Prise de conscience de la cheville

DEROULEMENT : Exécuter des mouvements talon fesse - monter des genoux - allonger de jambes suivant le rythme de la foulée Prise de conscience de la cheville Changer le rythme et les pas

CRITERES DE REALISATION/ Prise de conscience des chaînes musculaires et de la position corporelle. Renforcer la cheville

MOTRICITE



OBJECTIF : Amélioration de la coordination (positionnement du corps) et du 1-2

ORGANISATION MATERIEL : Terrain 40 m x 20 m

4 piquets et 2 coupelles

DEROULEMENT :

Le joueur bleu donne au rouge qui lui remet sur le côté. Le joueur bleu remet au joueur rouge après sa course. Le joueur rouge doit prendre de la vitesse et redonner en 1 touche à l'autre joueur bleu qui lui remet sur le côté.

COACHING

direction du joueur ciblé et le genou au-dessous du ballon
son corps (angle) vers l'avant pour jouer le une-deux

Communication verbale et visuelle

JEU DIRIGE



OBJECTIF : Amélioration du jeu en donne redemande

MATERIEL : Terrain de 30 x 30 m

DEROULEMENT

2 équipes de 4

Les pivots latéraux jouent avec les 2 équipes

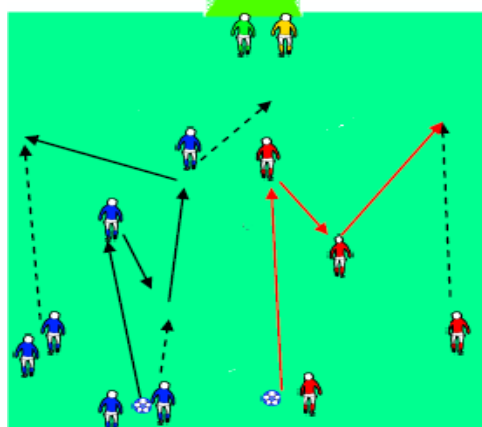
Faire progresser le ballon d'un pivot à un autre et revenir

CRITERES DE REALISATION

se démarquer en appel dans le dos croisé de la défense par une passe longue

se démarquer dans le dos des milieux associé à une passe croisée.
Conserver haut entre les lignes défensives

JEU PRECONTIONNE



OBJECTIF : Prendre de la vitesse

MATERIEL : 8 plots chasuble

DEROULEMENT

Il y a deux cheminements sur les côtés : le milieu défensif donne au milieu excentré qui lui redonne en une ou deux touches. Le 6 donne à l'attaquant qui dévie pour le latéral droit qui a dédoublé dans le dos du milieu excentré. Centre et finition. - dans l'axe : le 6 trouve l'attaquant en diagonale qui joue un une-deux avec le second attaquant. Finition.

CRITERES DE REALISATION

Enchaîner contrôle passe

Contrôler - prise de balle en mouvement vers le but

JEU DE DECISION



OBJECTIF : Gagner un temps d'avance : vitesse de jeu

MATERIEL : 8 plots chasuble

DEROULEMENT : 5c5

Le but n'est valable que si toute l'équipe est en zone d'attaque

Dès la perte du ballon tous les joueurs sauf 1 doivent revenir dans leur zone.

CRITERES DE REALISATION

conserver haut entre les lignes défensives

se replacer dès la perte du ballon avec pressing sur le porteur

LES THEMES: TACTIQUE La Conduite du jeu (10)

ECHAUFFEMENT

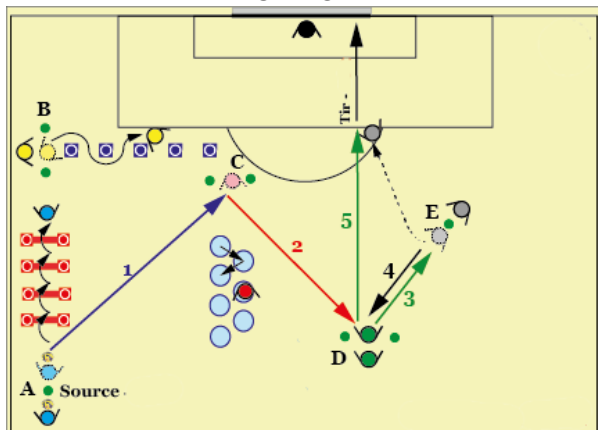
OBJECTIF : Elévation de la température TM (Muscle) et TC (corporel interne) Prise de conscience de la cheville

DEROULEMENT : Exécuter des mouvements talon fesse - monter des genoux - allonger de jambes suivant le rythme de la foulée

Prise de conscience de la cheville Changer le rythme et les pas

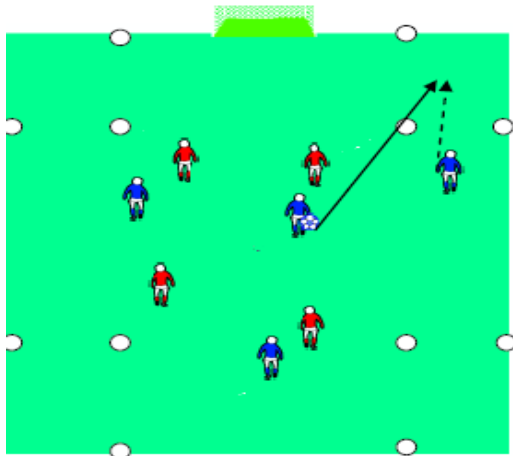
CRITERES DE REALISATION/ Prise de conscience des chaînes musculaires et de la position corporelle. Renforcer la cheville

MOTRICITE



Positionner 4 ou 5 joueurs avec un ballon chacun au poste A (Source). Placer 1 joueur aux plots B, C, E et 2 joueurs au plot D. L'exercice débute ainsi : le joueur A adresse une passe (1) pour le joueur C et s'élance vers l'obstacle constitué de haies placé devant lui qu'il franchit par succession de sauts (pieds joints) jusqu'au plot B. Quand le joueur A fait la passe, c'est le signal pour le joueur B qui s'élance également. Il traverse un certain nombre de portes situées devant lui (travail des appuis) pour rejoindre le poste C. Le joueur C reçoit donc la passe de A, il remet instantanément pour le joueur D, puis il franchit les cerceaux, contourne le cône et se positionne au plot D. Le joueur D prend appui sur le joueur E. Ce dernier remet en profondeur pour le joueur D qui tire. Le joueur D se repositionne au plot E et le joueur E récupère la balle et va se positionner au poste A (source).

JEU DIRIGE



OBJECTIF : Amélioration du jeu en donne redemande

MATERIEL : Terrain de 50 x 30 m

12 coupelles pour limiter 4 carrés de 5/5 m

DEROULEMENT : 2 équipes de 5 ou 6 joueurs

Aucun joueur ne doit rester dans les carrés.

Le joueur qui fait appel dans un carré et qui reçoit le ballon

marque 1 point et l'équipe garde le ballon

Les défenseurs ne peuvent défendre dans les carrés

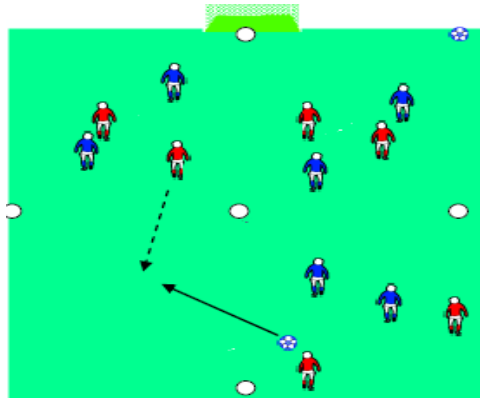
CRITERES DE REALISATION

se démarquer en appel dans le dos croisé de la défense

se démarquer dans le dos des milieux associé à une passe

croisée

JEU PRECONDITIONNE



OBJECTIF : Prendre de la vitesse

MATERIEL : Terrains de 50 x 40 m coupés en 4 terrains de

25x 20 m 8 plots chasubles

DEROULEMENT

1 zone doit rester vide

Les joueurs sont répartis dans les 3 autres rectangles

Dès qu'un joueur fait un appel dans la zone vide alors les

joueurs doivent changer de zone

Dès qu'une équipe a utilisé les 4 zones elle marque 1 point

CRITERES DE REALISATION

Enchaîner contrôle passe

Contrôler - prise de balle en mouvement vers le but

JEU DE DECISION



OBJECTIF : Gagner un temps d'avance : vitesse de jeu

MATERIEL : Terrain de 50 sur 40m

2 zones latérale de 5m

DEROULEMENT : 5c5

Les défenseurs ne peuvent défendre dans les zones

latérales de leur camp

Les attaquants peuvent utiliser les zones latérales

offensives

CRITERES DE REALISATION

se démarquer en appel dans le dos croisé de la défense

se démarquer dans le dos des milieux associé à une passe

croisée