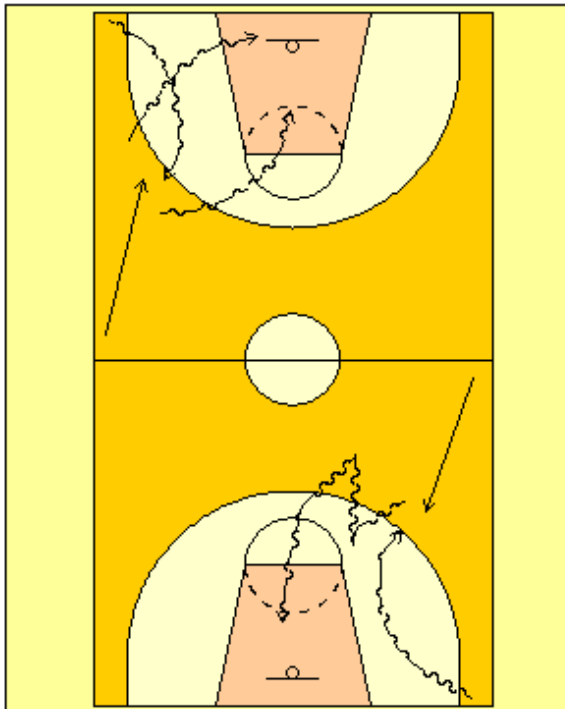


Entrainement sélection 2003 22/11/15

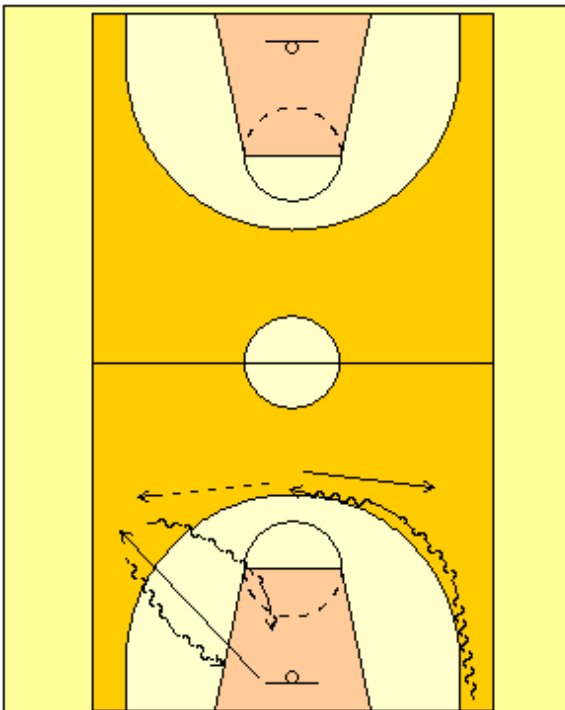


1 colonne corner avec ballon et 1 milieu sans ballon

porteur de balle dribble main gauche et avec course courbe viens donner la balle à 45° et deviens défenseur passif

varier les départs
croisé et direct axe puis fond
idem puis dribble de recul avant chgmt main ou repartir mm main

Category Cd 16 Name 2003 22/11/15 Sequence 1 of 2



4 colonnes bases des 3pts et corner

le porteur et son défenseur passif remontent dans l'axe
att NP travail de démarquage
porteur après passe par a l'opposé.
Jeu de 1c1 pour mobiliser les aides défensives

puis 2c2 tt terrain

Category Cd 16 Name 2003 22/11/15 Sequence 2 of 2

Fin 3c3 en continuité