

Date : 11/Feb/2014

Duration : N/A

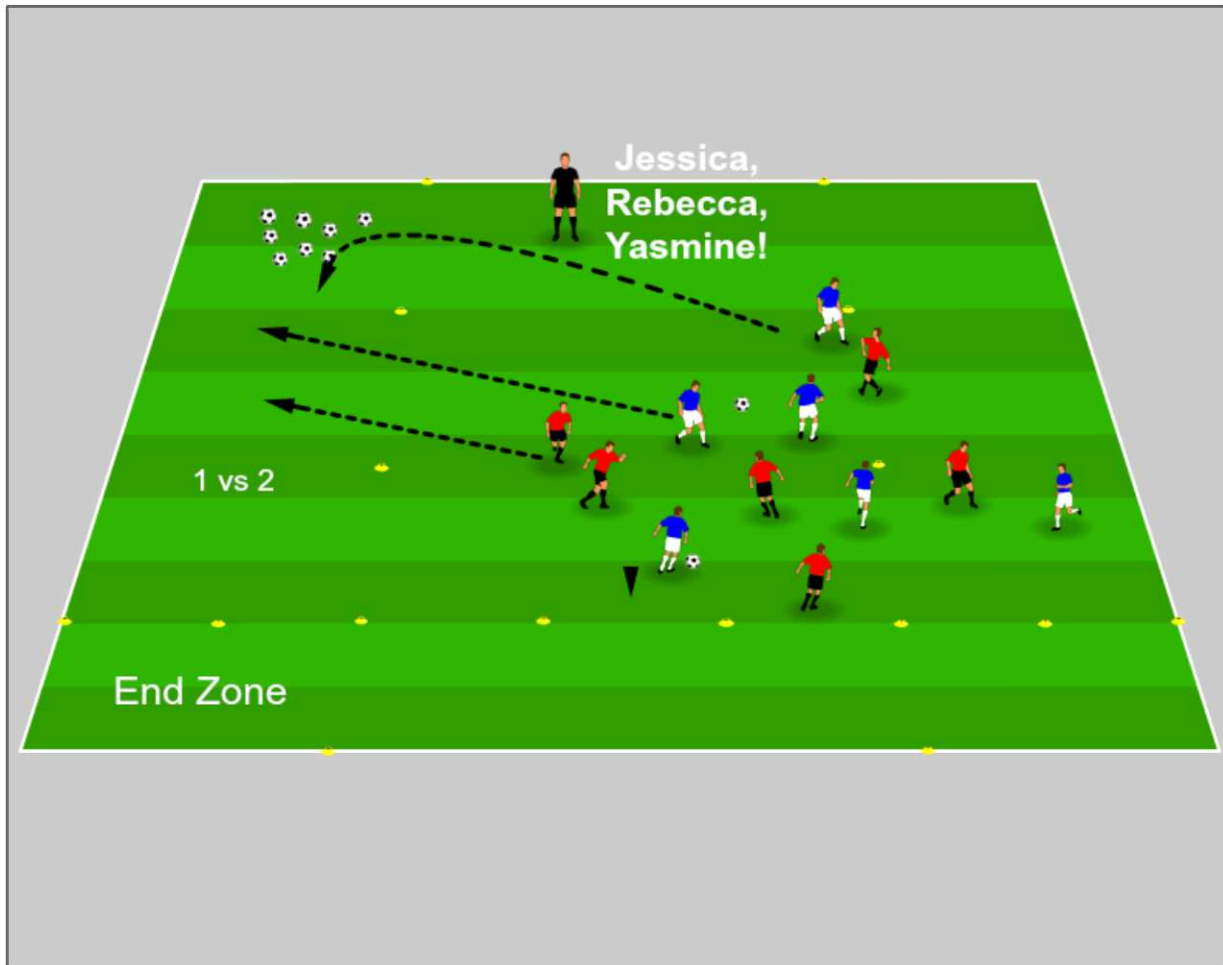
Session

Time : N/A

Age/Level :

Objective:

26. Défendre à 1 vs 2 - Échauffement



Objective :

- L'attaque marque 1 pt si elle atteint la " End zone" en moins de 10s
- Défense marque 1 pt si le ballon sort et 2 pts si celui-ci est récupéré et ramené à la source

Description :

- 2 équipes, 1 ballon par équipe
- Pendant 4 minutes, circulation à 3 touches de balle à l'intérieur de chaque équipe
- Après ces 4 mins, l'éducateur appelle soudainement 3 joueurs qui se rendent au plus vite dans la zone 1 vs 2:
 - le 1er joueur défend
 - le 2e et 3e prennent un ballon à la source de la zone 1 vs 2 et attaquent