

ATELIER 1

Exercice - un contre un

Terrain : 15m en longueur / 8m en largeur

Une équipe positionnée derrière un but avec un ballon par joueuse.

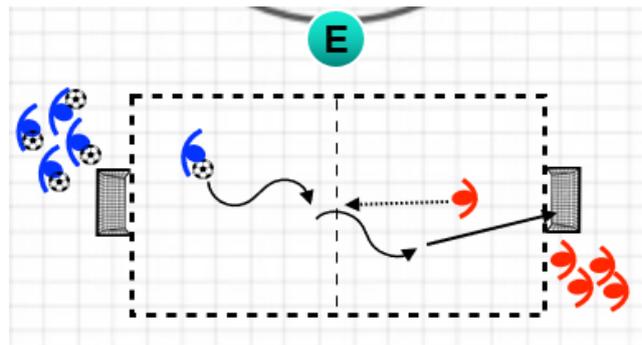
Une équipe positionnée derrière l'autre but sans ballon.

La joueuse en possession du ballon rentre dans le terrain et doit aller marquer dans le but en face en éliminant son adversaire.

Obligation de franchir la ligne médiane avant de tirer.

Une fois que toutes les joueuses de la première équipe sont passées, c'est au tour de l'autre équipe de commencer avec le ballon pour aller marquer.

La manche se termine une fois que les deux équipes sont passées en possession du ballon, l'équipe qui a marqué le plus de but gagne la manche.



ATELIER 2

Exercice - tir

Deux couloirs de 15m de longueur et 8m de largeur.

Une gardienne dans chaque but.

Au signal de l'éducateur, une joueuse de chaque équipe part en direction du but pour marquer, obligation de franchir la ligne de coupelle avant de tirer.

La première joueuse qui marque remporte un point pour son équipe.

