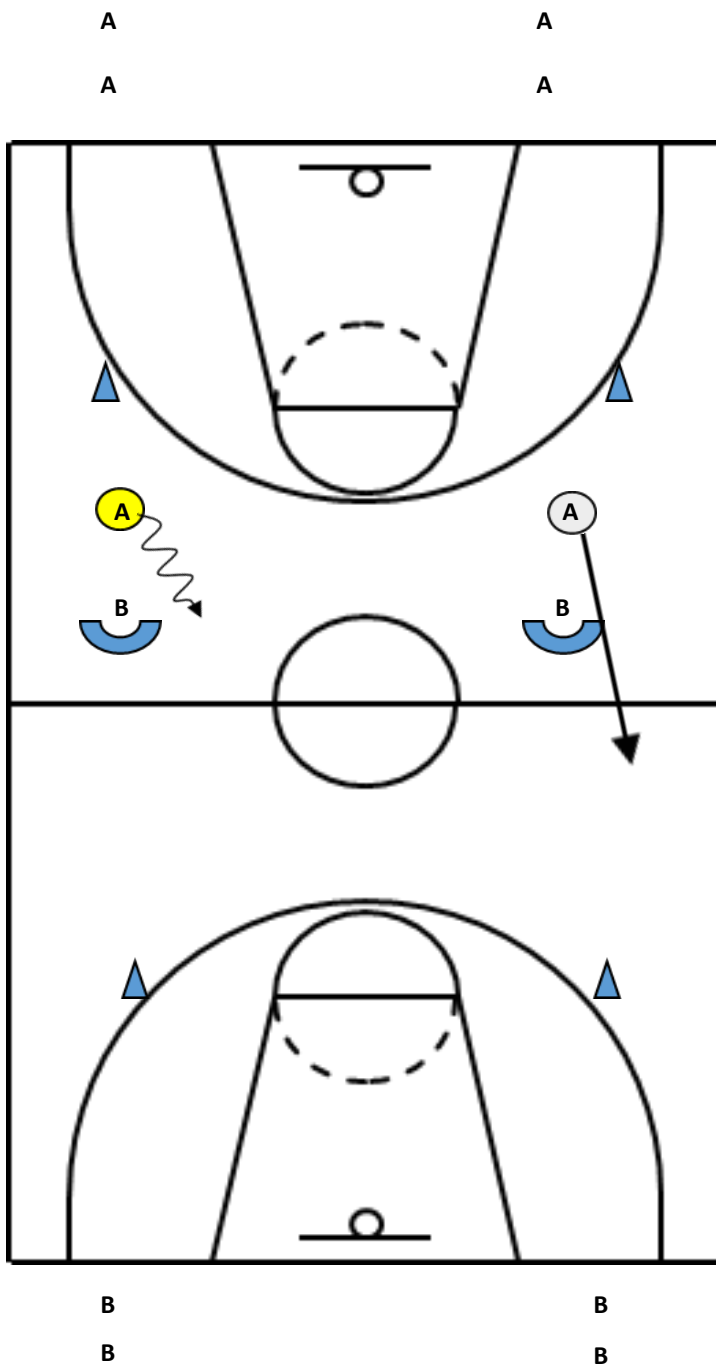


# 2C2 en continuité



## 2c2 en continuité

Sur le principe : j'attaque, je défends, je sors

2 équipes : A et B

Objectifs :

Sortie de balle à 45 (en dessous de la ligne de LF)

- Relance du jeu, couloirs de courses extérieurs.
- Marquer le plus vite possible.
- S'habituer aux changements d'état sur le terrain.

Evolution :

- Contrainte de temps pour tirer
- Nombre de passes limité
- Nombre de dribbles limité

Possibilité de la faire en 3c3 ou 4c4 (avec 16 joueurs)