

N°	Nom de l'exercice	Type	Niveau	Thème
1	Le jeu en miroir à partir de la fixation d'un arrière	Savoir Faire Collectif en Attaque	1	Attaque
2	Pivots par 2	Savoir Faire Individuel au poste	2	Fondamentaux
3	Epervier	Jeu d'échauffement	1	Echauffement
4	Touch'Zone	Jeu d'échauffement	1	Echauffement
5	La mise en place du bloc	Savoir Faire Collectif en Attaque	3	Attaque
6	Pour faire découvrir le jeu en miroir	Savoir Faire Collectif en Attaque	1	Fondamentaux
7	Exercices de passes 01	Savoir Faire individuel	2	Fondamentaux
8	Des cerceaux pour des pivots	Savoir Faire individuel en Attaque	2	Attaque
9	Exercices de passes 02	Savoir Faire individuel	2	Fondamentaux
10	Apprendre le 1 contre 1 - 01	Savoir Faire individuel	1	Fondamentaux
11	Apprendre le 1 contre 1 - 03	Savoir Faire individuel	3	Fondamentaux
12	Demi-tour / Contact	Savoir Faire individuel en Attaque	1	Fondamentaux
13	1 contre 1 de l'Ailier Interne-Externe	Savoir Faire individuel en Attaque	3	Fondamentaux
14	Coordination Saut Course	Jeu d'adresse	1	Echauffement
15	Maîtrise du dribble et vision périphérique	Jeu d'échauffement	2	Echauffement
16	Se positionner face à son adversaire, la défense en miroir	Savoir Faire Individuel en Défense	1	Défense
17	Déplacements défensifs	Savoir Faire Individuel en Défense	1	Défense
18	Les bases du 1 contre 1	Savoir Faire Individuel en Défense	1	Défense
19	Course, motricité, tir	Savoir Faire individuel	1	Fondamentaux
20	Duel Tireur Gardien	Savoir Faire individuel en Attaque	1	Attaque
21	Se démarquer et progresser vers l'avant	Savoir Faire individuel en Attaque	1	Fondamentaux
22	Déplacements et repères	Savoir Faire Individuel en Défense	1	Défense
23	La Balle au roi	Jeu d'échauffement	1	Echauffement
24	Les oeufs de la poule	Jeu de défense	2	Echauffement
25	Le jeu ballon – zone, la passe longue et précise	Savoir Faire individuel	2	Fondamentaux
26	Tir ou 1 contre 1 ?	Savoir Faire individuel en Attaque	2	Attaque
27	La course poursuite	Habileté Motrice Globale	1	Préparation physique
28	Enchaînement parade / récupération / relance	Savoir Faire Individuel du Gardien de But	2	Gardien de But
29	Déplacements latéraux et vers l'avant	Savoir Faire Individuel du Gardien de But	1	Gardien de But
30	Le déplacement pour le 1 contre 1	Savoir Faire Individuel en Défense	1	Défense
31	Déplacement et motricité	Savoir Faire Individuel en Défense	1	Défense
32	Changement de statut et manipulation de balle	Savoir Faire individuel		Echauffement
33	Interval Training 1	Echauffement individuel		Echauffement
34	Défendre avec ses jambes	Savoir Faire Individuel en Défense	2	Défense
35	Fermeture du but : prise d'informations et déplacements	Savoir Faire Individuel du Gardien de But	3	Gardien de But
36	Jeu du Mont Blanc : vitesse et tactique	Jeu de relais	1	Echauffement
37	Le jeu du Pousse Tapis	Savoir Faire individuel		Fondamentaux
38	L'engagement vers le but	Savoir Faire individuel	2	Fondamentaux
39	Le tir après enchaînement de tâches	Savoir Faire individuel en Attaque	1	Attaque
40	Interval Training 2	Echauffement individuel		Echauffement
41	Déplacements latéraux	Déplacements	3	Gardien de But
42	Montée de balle en surnombre	Savoir Faire Collectif en Attaque	3	Attaque
43	Se déplacer rapidement	Savoir Faire Individuel en Défense		Défense
44	Induction de l'ailier pour un croisé sans ballon de l'arrière	Savoir Faire Collectif en Attaque	4	Attaque
45	Passes et réceptions en suivant son ballon	Savoir Faire individuel	1	Fondamentaux
46	Bien se positionner pour l'Engagement et le Désengagement	Savoir Faire Individuel	2	Fondamentaux
47	Croisé sans ballon entre arrière latéral et demi-centre	Savoir Faire Collectif en Attaque	4	Attaque
48	Fixation du demi-centre et relation avec le pivot	Savoir Faire Collectif en Attaque	4	Attaque
49	Passe en mouvement avec changement de course	Passes vers l'avant en mouvement	3	Fondamentaux
50	Intervalle Training 3 / Le travail de la contre-attaque	Savoir Faire Individuel en Attaque	2	Attaque
51	Le carré du dribble	Savoir Faire individuel	2	Fondamentaux
52	Passes et courses dans un petit espace	Passes vers l'avant en mouvement	2	Fondamentaux
53	S'engager pour marquer à 2 contre 2	Savoir Faire Collectif en Attaque	2	Attaque
54	Contre attaque avec renversement	Savoir Faire Collectif en Attaque	2	Attaque
55	Jeu du Château Fort la circulation du ballon	Savoir Faire Collectif en Attaque	2	Fondamentaux
56	Jeu des 4 secteurs : se démarquer dans un espace restreint	Jeu d'échauffement	3	Echauffement
57	La montée de balle avec des passes en diagonales et en courses	Passes après changement de direction		Fondamentaux
58	Enchaînements et lucidité	Savoir Faire Individuel du Gardien de But	1	Gardien de But
59	Déblocage de l'Arrière pris en stricte par le Demi-Centre	Savoir Faire Collectif en Attaque	4	Attaque
60	Dribble Relais 2	Maniement du ballon		Fondamentaux
61	La passe longue et courte en mouvement 1	Passes vers l'avant en mouvement		Fondamentaux
62	La passe longue et courte en mouvement 2	Passes vers l'avant en mouvement		Fondamentaux
63	Jeu Le Brésil	Savoir Faire Collectif en Attaque	2	Attaque
64	L'alignement défensif 1	Savoir Faire Collectif en défense	3	Défense
65	S'engager pour marquer à 3 contre 2 avec un pivot	Savoir Faire Collectif en Attaque	2	Attaque
66	S'engager pour marquer à 4 contre 3 avec un pivot	Savoir Faire Collectif en Attaque	3	Attaque
67	Cascade d'Arrières sous la contrainte d'un défenseur	Echauffement gardien	3	Gardien de But
68	Le grand carré en mouvement	Savoir Faire individuel	1	Fondamentaux
69	Jeu du Relais Japonais Vitesse et Endurance	Savoir Faire individuel	1	Fondamentaux
70	Jeu Sans filet	Savoir Faire Individuel	2	Fondamentaux
71	Intensité défensive autour du travail du 1 contre 1	Savoir Faire Individuel en Défense	3	Défense
72	L'orientation défensive	Savoir Faire Individuel en Défense	1	Défense
73	Empêcher la passe au Pivot par le flottement défensif	Savoir Faire Collectif en défense	2	Défense
74	Monter sur le bras tireur	Savoir Faire Individuel en Défense	1	Défense
75	La défense sur le pivot	Savoir Faire Individuel en Défense	2	Défense
76	Enchaînement de défenses en 1 contre 1 - 01	Savoir Faire Individuel en Défense	2	Défense
77	Le déplacement latéral tonique	Savoir Faire Individuel en Défense		Défense
78	La double passe suivie Aout 2018)			Fondamentaux
79	S'engager et se désengager pour aller au tir	Savoir Faire individuel en Attaque	2	Fondamentaux
80	Relances pour le gardien de but	Savoir Faire Individuel du Gardien de But	3	Gardien de But
81	Jeu Défi Duel Tireur Gardien de But	Savoir Faire individuel en Attaque	1	Attaque
82	Gardien de but et manipulation de balle	Savoir Faire Individuel du Gardien de But	4	Gardien de But
83	Savoir faire dans la progression vers le but	Savoir Faire Collectif en Attaque	2	Attaque
84	Progression collective dans un jeu rapide sur grand espace	Savoir Faire Collectif en Attaque	3	Attaque
85	Tir de l'Ailier avec 2 ballons sur passe de face	Savoir Faire individuel en Attaque	4	Attaque
86	Jeu en zones sur le grand espace	Jeu d'échauffement	2	Echauffement
87	Jeu relais sur les intentions défensives	Savoir Faire Collectif en défense	3	Défense
88	Mise en place de l'organisation d'une défense 1-5 homme à homme	Savoir Faire Collectif en défense	3	Défense
89	Se déplacer collectivement pour travailler le bloc défensif	Savoir Faire Collectif en défense	3	Défense
90	Cours le Gardien	Jeu d'échauffement		Echauffement
91	Enchaînements de tirs d'Arrières sur l'extérieur	Savoir Faire Individuel du Gardien de But	3	Gardien de But
92	Le jeu sur l'intervalle extérieur	Savoir Faire Collectif en Attaque	2	Attaque
93	Travail physique et Jeu sur grand espace 1	Savoir Faire Collectif en Attaque	4	Attaque
94	Le triangle défensif	Savoir Faire Individuel en Défense	1	Défense
95	Fais ce que je fais	Jeu d'échauffement	1	Echauffement
96	La prise en charge collective	Savoir Faire Collectif en défense	1	Défense

N°	Nom de l'exercice	Type	Niveau	Thème
97	La couverture du pivot	Savoir Faire Collectif en défense	2	Défense
98	La défense centrale d'une 0-6	Savoir Faire Collectif en défense	3	Défense
99	Jeu du Pacman	Jeu d'échauffement	1	Echauffement
100	1 balle pour tous	Passes latérales en mouvement	2	Fondamentaux
101	La petite passe pour échauffer le GB	Savoir Faire Individuel du Gardien de But	2	Gardien de But
102	Le grand carré à 1 ou 2 ballons	Passes après changement de direction	3	Fondamentaux
103	Oppositions par Zones	Savoir Faire Collectif en Attaque	2	Attaque
104	Les bases de la répartition défensive 1	Savoir Faire Collectif en défense	1	Défense
105	2 ballons pour 2 pour échauffer le Gardien de But	Savoir Faire Individuel du Gardien de But	2	Gardien de But
106	Les bases de la répartition défensive 2	Savoir Faire Collectif en défense	1	Défense
107	Les bases de la répartition défensive 3	Savoir Faire Collectif en défense	2	Défense
108	Les bases de la répartition défensive 4	Savoir Faire Collectif en défense	3	Défense
109	Saut et lacher de balle	Savoir Faire individuel en Attaque	1	Fondamentaux
110	Croisé Demi-Arrière pour passer à l'Arrière opposé	Savoir Faire Collectif en Attaque	3	Attaque
111	Perturber l'attaquant	Savoir Faire Individuel en Défense	2	Défense
112	Enchaînement de tirs des 2 ailes	Savoir Faire Individuel du Gardien de But	2	Gardien de But
113	S'engager et se désengager pour s'échauffer	Passes vers l'avant en mouvement	2	Fondamentaux
114	Duel au sol	Savoir Faire Individuel en Défense	1	Défense
115	Les futurs artilleurs	Savoir Faire individuel en Attaque	1	Fondamentaux
116	Se faire des passes pour aller marquer	Savoir Faire Collectif en Attaque	1	Attaque
117	Défendre une cible	Savoir Faire Individuel en Défense	2	Défense
118	Dribbler et enchaîner un tir	Savoir Faire individuel en Attaque	1	Attaque
119	Les balles "musicales"	Jeu d'échauffement	1	Echauffement
120	Dans le mille	Savoir Faire Individuel du Gardien de But	2	Gardien de But
121	Les chasseurs 02	Jeu d'échauffement	1	Echauffement
122	La Ligne de démarcation Le jeu en mouvement	Savoir Faire individuel	3	Fondamentaux
123	Croisé Demi-Arrière pour passer au pivot opposé	Savoir Faire Collectif en Attaque	2	Attaque
124	L'interception 01	Savoir Faire Individuel en Défense	1	Défense
125	Le gardien rebondissant	Savoir Faire Individuel du Gardien de But	2	Gardien de But
126	Le facteur n'est pas passé	Jeu d'échauffement	1	Echauffement
127	Pierre qui roule	Jeu d'adresse	1	Echauffement
128	La Chenille	Savoir Faire Individuel en Défense	1	Echauffement
129	La grande évasion	Jeu d'échauffement	1	Echauffement
130	Croisé Demi-Arrière pour un tir secteur central (sans défenseur)	Savoir Faire Collectif en Attaque	2	Attaque
131	Apprendre le 1 contre 1 - 02	Savoir Faire individuel	2	Fondamentaux
132	Maîtriser l'Espace	Jeu d'échauffement	1	Echauffement
133	Dribbler et enchaîner un tir sous pression	Savoir Faire individuel en Attaque	2	Attaque
134	Défense d'une zone	Savoir Faire Individuel en Défense	2	Défense
135	La passe au "capitaine"	Jeu d'échauffement	1	Echauffement
136	Se reconnaître attaquant ou défenseur 01	Jeu de défense	1	Echauffement
137	Dribbler et enchaîner un tir dans le bon espace 01	Savoir Faire individuel en Attaque	1	Attaque
138	Arrêter la progression de la balle 01	Savoir Faire Individuel en Défense	1	Défense
139	Se démarquer pour recevoir la balle et aller au but	Savoir Faire Collectif en Attaque	2	Attaque
140	Se reconnaître attaquant ou défenseur 02	Jeu de défense	1	Echauffement
141	Dribbler et enchaîner un tir dans le bon espace 02	Savoir Faire individuel en Attaque	2	Attaque
142	Arrêter la progression de la balle 02	Savoir Faire Individuel en Défense	1	Défense
143	5 contre 5 sur grand espace	Savoir Faire Collectif en Attaque	2	Attaque
144	La couverture d'une cible	Savoir Faire Individuel en Défense	1	Défense
145	Défense 1 contre 1 à partir d'un dribble	Savoir Faire Individuel en Défense	2	Défense
146	Le déplacement collectif de la défense centrale	Savoir Faire Collectif en défense	1	Défense
147	Le 1 contre 1 à partir d'une passe	Savoir Faire Individuel en Défense	2	Défense
148	La pression défensive	Savoir Faire Collectif en défense	2	Défense
149	Les bases de la défense collective 0-6 secteur central	Savoir Faire Collectif en défense	2	Défense
150	Se déplacer collectivement	Jeu de passes	2	Echauffement
151	Toro Proprioceptif	Echauffement d'avant match	1	Echauffement
152	Courses avec changement de direction	Echauffement d'avant match	1	Echauffement
153	Duel tireur Gardien EAM	Savoir Faire Individuel du Gardien de But	1	Gardien de But
154	Duel d'Arrière 1 contre 1	Echauffement d'avant match	1	Echauffement
155	Le morpion	Jeu d'échauffement	1	Echauffement
156	Le plongeon	Jeu d'échauffement	1	Echauffement
157	Pierre, Papier, Ciseaux	Jeu d'adresse	1	Echauffement
158	Jour, nuit	Jeu de défense	1	Echauffement
159	Biathlon	Jeu de tirs	1	Echauffement
160	Passes contre la montre	Jeu de relais	1	Echauffement
161	Passes à 2	Jeu d'échauffement	2	Echauffement
162	Pied Main Tête	Jeu d'échauffement	2	Echauffement
163	Le football américain	Jeu d'échauffement	3	Echauffement
164	Le tour du monde	Jeu d'échauffement	1	Echauffement
165	La boucle de l'infini	Jeu d'échauffement	3	Echauffement
166	Le triangle de l'engagement	Savoir Faire individuel	1	Fondamentaux
167	Par 2 sur tout le terrain	Passes latérales en mouvement	1	Fondamentaux
168	Passes latérales par 2	Passes latérales en mouvement	1	Fondamentaux
169	On traverse le plus vite possible	Passes rapides	1	Fondamentaux
170	La passe sur un désengagement pour échauffer le gardien de but	Savoir Faire Individuel du Gardien de But	2	Gardien de But
171	La course contre la montre... ou plutôt contre le joueur	Passes rapides	2	Fondamentaux
172	La patate chaude longue distance	Passes longues	1	Fondamentaux
173	Le circuit de passes longues	Passes longues	2	Fondamentaux
174	La pelote basque du hand	Passes vers l'avant en mouvement	1	Fondamentaux
175	Débuter les passes pour la contre-attaque	Passes vers l'avant en mouvement	1	Fondamentaux
176	Les passes de montées de balle 01	Passes vers l'avant en mouvement	1	Fondamentaux
177	Les passes de montées de balle 02	Passes vers l'avant en mouvement	3	Fondamentaux
178	La grande croix à 2 ballons	Passes vers l'avant en mouvement	2	Fondamentaux
179	Le grand carré à 1 ou 2 ballons	Passes après changement de direction	3	Fondamentaux
180	Les 4 passeurs	Passes après changement de direction	4	Fondamentaux
181	1 balle pour tous avec croisé Demi-Centre / Arrière	Passes de croisés	2	Fondamentaux
182	Croisé Arrière / Demi-Centre	Passes de croisés	2	Fondamentaux
183	Face à face	Passes de croisés	4	Fondamentaux
184	Chacun son poste 01	Circulation collective	1	Fondamentaux
185	Chacun son poste 02	Circulation collective	1	Fondamentaux
186	Chacun son poste 03	Circulation collective	1	Fondamentaux
187	Florilège de passes spéciales	Passes spéciales	3	Fondamentaux
188	Le hockey sur gazon du hand	Jeu d'échauffement	2	Echauffement
189	Feuille qui tombe	Jeu d'échauffement	4	Echauffement
190	Le Pivot dos au but	Savoir Faire Individuel au poste	1	Fondamentaux
191	Le slalom des 5 sommets	Jeu d'échauffement	1	Echauffement
192	Bowling	Jeu d'échauffement	1	Echauffement

N°	Nom de l'exercice	Type	Niveau	Thème
193	Poussettes dans le dos pour le pivot	Savoir Faire individuel en Attaque	1	Fondamentaux
194	Le passe et va avec le Pivot	Savoir Faire Collectif en Attaque	1	Fondamentaux
195	La feinte du pivot	Savoir Faire individuel en Attaque	1	Fondamentaux
196	Tir de pivot après récupération de la balle	Savoir Faire individuel en Attaque	2	Fondamentaux
197	Le Pivot dans l'intervalle	Savoir Faire individuel en Attaque	1	Fondamentaux
198	La sortie au poste du Pivot	Savoir Faire Collectif en Attaque	2	Attaque
199	Le désalignement du Pivot	Savoir Faire Collectif en Attaque	2	Attaque
200	Le démarquage du Pivot	Savoir Faire Collectif en Attaque	2	Attaque
201	L'écran à partir d'une rentrée du Demi-Centre en 2e Pivot	Savoir Faire Collectif en Attaque	2	Attaque
202	L'écran du Pivot pour l'Ailier	Savoir Faire Collectif en Attaque	2	Attaque
203	Après le bloc... la remise au Pivot	Savoir Faire Collectif en Attaque	3	Attaque
204	Le bloc-remise avec le Pivot	Savoir Faire Collectif en Attaque	3	Attaque
205	Bloc du Demi-Centre pour un Arrière	Savoir Faire Collectif en Attaque	4	Attaque
206	La rentrée en 2e Pivot de l'Ailier à l'opposé du ballon	Savoir Faire Collectif en Attaque	4	Attaque
207	La rentrée en 2e Pivot de l'Arrière	Savoir Faire Collectif en Attaque	4	Attaque
208	Bloc Pivot pour le Pivot	Savoir Faire Collectif en Attaque	4	Attaque
209	Reconnaître et s'adapter	Savoir Faire individuel en Attaque	3	Attaque
210	Coin long - coin court	Savoir Faire individuel en Attaque	1	Fondamentaux
211	Tir d'arrière après changement de secteur	Savoir Faire individuel en Attaque	3	Attaque
212	Déplacement en tiroir Arrière Pivot	Savoir Faire Individuel en Défense	1	Défense
213	Attention ça glisse	Savoir Faire Individuel du Gardien de But	3	Gardien de But
214	Les futurs artilleurs, la suite	Savoir Faire individuel en Attaque	1	Fondamentaux
215	Les futurs artilleurs, la suite de la suite	Savoir Faire individuel en Attaque	1	Fondamentaux
216	3 directions de courses, 3 tirs	Savoir Faire individuel en Attaque	3	Attaque
217	Le Schwenker	Savoir Faire individuel en Attaque	4	Attaque
218	Le Kung-Fu Ailier-Arrière	Savoir Faire Collectif en Attaque	4	Attaque
219	Le tir en suspension après débordement	Savoir Faire individuel en Attaque	2	Attaque
220	Le tir smashé du Volley	Savoir Faire individuel en Attaque	2	Attaque
221	Le tir en suspension sous pression	Savoir Faire individuel en Attaque	3	Attaque
222	Le tir en suspension sous double pression	Savoir Faire individuel en Attaque	5	Attaque
223	Le tir en suspension face à un contre	Savoir Faire individuel en Attaque	2	Attaque
224	Le tir en suspension après une prise d'intervalle	Savoir Faire individuel en Attaque	3	Attaque
225	Tir ou passe au Pivot en l'air	Savoir Faire individuel en Attaque	3	Attaque
226	Double croisé pour un tir en suspension	Savoir Faire Collectif en Attaque	3	Attaque
227	Croisé Arrière-Ailier pour un tir en suspension	Savoir Faire Collectif en Attaque	3	Attaque
228	Croisé Ailier Arrière opposé pour un tir en suspension	Savoir Faire Collectif en Attaque	3	Attaque
229	Tir de l'Ailier avec retour du défenseur	Savoir Faire individuel en Attaque	2	Attaque
230	Croisé Arrière-Pivot pour un tir en suspension	Savoir Faire Collectif en Attaque	3	Attaque
231	L'aile ou le pivot, à qui le dernier mot ?	Savoir Faire Individuel du Gardien de But	3	Gardien de But
232	Résister à la vague	Savoir Faire Individuel du Gardien de But	2	Gardien de But
233	Tir de l'Ailier sur décalage Intérieur	Savoir Faire individuel en Attaque	1	Attaque
234	Tir de l'Ailier sur décalage Extérieur	Savoir Faire individuel en Attaque	2	Attaque
235	Tir de l'Ailier sur décalage Intérieur avec défenseur	Savoir Faire Collectif en Attaque	2	Attaque
236	Tir de l'Ailier sur décalage Extérieur avec défenseur	Savoir Faire Collectif en Attaque	3	Attaque
237	Tir de l'Ailier après un débordement interne sur retour de défenseur	Savoir Faire Collectif en Attaque	3	Attaque
238	1 contre 1 de l'Ailier externe-interne	Savoir Faire individuel en Attaque	3	Fondamentaux
239	2 contre 2 sur engagement de l'Ailier	Savoir Faire Collectif en Attaque	4	Attaque
240	Décalage de l'Ailier à partir d'un 3 contre 2	Savoir Faire Collectif en Attaque	3	Attaque
241	Décalage de l'Ailier à partir d'un croisé à 3 contre 2	Savoir Faire Collectif en Attaque	3	Attaque
242	Décalage de l'Ailier à partir d'un 4 contre 3	Savoir Faire Collectif en Attaque	3	Attaque
243	Le croisé Arrière-Ailier pour le démarquage de l'Ailier	Savoir Faire Collectif en Attaque	4	Attaque
244	Le Kung-Fu Arrière-Ailier	Savoir Faire Collectif en Attaque	4	Attaque
245	Le tir de l'Ailier en fin de montée de balle sous la pression du défenseur	Savoir Faire individuel en Attaque	3	Attaque
246	Le croisé Ailier-Arrière	Savoir Faire Collectif en Attaque	3	Attaque
247	Le croisé Arrière-Demi-Centre pour un tir de l'Ailier	Savoir Faire Collectif en Attaque	4	Attaque
248	Circulation de balle pour l'Ailier	Savoir Faire Collectif en Attaque	1	Fondamentaux
249	Apprentissage du lobe pour l'Ailier	Savoir Faire individuel en Attaque	2	Attaque
250	Le relais Shifumi	Habileté Motrice Globale	1	Préparation physique
251	Le jeu des 5 cerceaux	Jeu de passes	2	Echauffement
252	3 contre 2 dans le secteur central	Savoir Faire Collectif en Attaque	1	Attaque
253	Tir de l'Arrière après avoir pris de vitesse le défenseur	Savoir Faire individuel en Attaque	3	Attaque
254	Tir de l'Arrière après échanges de 2 balles	Savoir Faire individuel en Attaque	3	Attaque
255	Prendre de vitesse du défense 1-5 à 3 contre 3	Savoir Faire Collectif en Attaque	4	Attaque
256	La bonne distance pour les arrières	Savoir Faire Collectif en Attaque	3	Attaque
257	La motricité de l'Arrière en 3 ballons	Savoir Faire individuel en Attaque	3	Attaque
258	Tir de l'Arrière après prise d'informations	Savoir Faire individuel en Attaque	3	Attaque
259	Tir de l'Arrière le plus vite possible à 3 contre 3	Savoir Faire Collectif en Attaque	3	Attaque
260	Tir de l'Arrière sur passe de l'Ailier	Savoir Faire individuel en Attaque	1	Attaque
261	Fixer, passer, se réengager, recevoir la balle et tirer pour l'Arrière	Savoir Faire individuel en Attaque	2	Attaque
262	Le tir de l'Arrière à travers le défenseur	Savoir Faire individuel en Attaque	2	Attaque
263	1 contre 1 externe-interne, interne-externe pour un tir de l'Arrière	Savoir Faire individuel en Attaque	3	Attaque
264	L'apprentissage de la continuité à 5 autours	Savoir Faire Collectif en Attaque	1	Attaque
265	La mise en place du jeu à 6 autours	Savoir Faire Collectif en Attaque	2	Attaque
266	L'appel de balle	Jeu d'échauffement	2	Echauffement
267	Le bon choix	Savoir Faire individuel en Attaque	2	Attaque
268	Porte qui se ferme et enchaînement de tâche	Savoir Faire individuel en Attaque	2	Attaque
269	La double Porte	Savoir Faire individuel en Attaque	2	Attaque
270	Enchaînement Tir - Montée de Balle	Savoir Faire individuel en Attaque	1	Attaque
271	4 contre 3 dans le secteur central	Savoir Faire Collectif en Attaque	2	Attaque
272	Le Passe et Va pour un touch down	Jeu d'échauffement	1	Echauffement
273	2 contre 1 avec Passeur	Savoir Faire Collectif en Attaque	1	Attaque
274	1 balle pour tous avec changement d'intervalle	Savoir Faire individuel	2	Fondamentaux
275	Tir ou double possibilité de passe	Savoir Faire individuel en Attaque	3	Attaque
276	Passe et va pour croiser et battre la première ligne d'une défense 3-3	Savoir Faire Collectif en Attaque	3	Attaque
277	4 équipes, 4 buts	Jeu d'échauffement	1	Echauffement
278	2 contre 1 simple après passe de relance	Savoir Faire Collectif en Attaque	2	Attaque
279	1 contre 1 simple après passe de relance	Savoir Faire individuel en Attaque	2	Attaque
280	2 contre 2 après passe de relance	Savoir Faire Collectif en Attaque	3	Attaque
281	Passe et suit pour une montée de balle	Passes vers l'avant en mouvement	2	Fondamentaux
282	Rugby du Handball	Jeu d'échauffement	2	Echauffement
283	5 contre 5 autour de la zone pour un décalage	Savoir Faire Collectif en Attaque	3	Attaque
284	Apprendre le 1 contre 1 - 04	Savoir Faire individuel	3	Fondamentaux
285	Engagement de l'Arrière sans ballon pour battre une 1-5	Savoir Faire Collectif en Attaque	3	Attaque
286	La solution de l'Ailier pour attaquer une 1-5 à 4 contre 2	Savoir Faire Collectif en Attaque	3	Attaque
287	A 5 pour des passes à l'infini	Savoir Faire individuel	3	Fondamentaux
288	La fixation : position et timing	Savoir Faire individuel	1	Fondamentaux

N°	Nom de l'exercice	Type	Niveau	Thème
289	La passe de croisé : main droite, main gauche	Savoir Faire individuel	2	Fondamentaux
290	La passe de croisé à 3	Savoir Faire individuel	3	Fondamentaux
291	Le croisé pour tirer	Savoir Faire individuel	2	Fondamentaux
292	La chaîne de défense	Savoir Faire Collectif en défense	1	Défense
293	Enchaînement de défenses en 1 contre 1 - 02	Savoir Faire Individuel en Défense	2	Défense
294	Le déplacement défensif en V de la défense de zone	Savoir Faire Individuel en Défense	1	Défense
295	Jeu de la passe à l'équipe dans la zone	Jeu d'échauffement	2	Echauffement
296	Le cercle du dribble	Savoir Faire individuel	2	Fondamentaux
297	Le Baby Foot du Hand	Savoir Faire Collectif en Attaque	1	Attaque
298	Le jeu des couloirs	Savoir Faire Collectif en Attaque	2	Attaque
299	Les chasseurs 02	Jeu d'échauffement	1	Echauffement
300	Une longue course pour un tir de Demi Centre	Savoir Faire individuel en Attaque	2	Attaque
301	Une touche	Jeu d'échauffement	1	Echauffement
302	Une longue course pour un tir de l'Arrière	Savoir Faire individuel en Attaque	2	Attaque
303	3 Gardiens pour un déplacement en triangle	Savoir Faire Individuel du Gardien de But	2	Gardien de But
304	Passes par 3 avec changement de direction 01	Savoir Faire individuel	2	Fondamentaux
305	Déplacements latéraux pour le Gardien de But	Savoir Faire Individuel du Gardien de But	2	Gardien de But
306	Déplacements coordonnés de 2 défenseurs pour un contre	Savoir Faire Individuel en Défense	3	Défense
307	Une longue course pour un tir de l'Ailier	Savoir Faire individuel en Attaque	2	Attaque
308	Passes par 3 avec changement de direction 02	Savoir Faire individuel	2	Fondamentaux
309	On défend son tapis 01	Jeu de défense	2	Echauffement
310	On défend son tapis 02	Jeu de défense	3	Echauffement
311	Le circuit de déplacements défensifs	Savoir Faire Individuel en Défense	1	Défense
312	3 plots, 2 tirs pour le Gardien de But	Savoir Faire Individuel du Gardien de But	3	Gardien de But
313	Le ping Pong du Handball	Jeu d'adresse	2	Echauffement
314	Je passe devant moi, je change de place	Savoir Faire individuel	2	Fondamentaux
315	Je passe en diagonale, je change de place 01	Savoir Faire individuel	2	Fondamentaux
316	Une longue course pour un croisé Demi-Arrière	Savoir Faire individuel en Attaque	3	Attaque
317	Se déplacer rapidement à 3 contre 4	Savoir Faire Individuel en Défense	3	Défense
318	Enchaînements de 3 tirs successifs	Savoir Faire Individuel du Gardien de But	2	Gardien de But
319	Enchaînement de 3 actions pour l'Arrière pour des tirs de loin	Savoir Faire Individuel en Attaque	3	Attaque
320	Le déplacement défensif en V à 1 contre 2	Savoir Faire Individuel en Défense	2	Défense
321	Une roulade, une parade, des sauts, une parade	Savoir Faire Individuel du Gardien de But	3	Gardien de But
322	Circuit de motricité, maniement du ballon	Habilité Motrice Globale	1	Préparation physique
323	4 ballons pour 2 pour des déplacements dynamiques	Habilité Motrice Globale	2	Préparation physique
324	5 passes pour une contre attaque	Savoir Faire individuel	2	Fondamentaux
325	La rentrée en 2e Pivot de l'Ailier à l'opposé du ballon pour un écran à son arrière	Savoir Faire Collectif en Attaque	3	Attaque
326	Le jeu autour du Pivot	Savoir Faire Collectif en Attaque	3	Attaque