

- Technique individuelle défensive (orientation du corps, recul frein...),
- Cadrage du porteur de balles adverse, duel, agressivité,
- Jeu défensif aérien,
- CPA

Animation offensive :

- Circuits préférentiels,
- Transition déf /off, prise d'info et lecture du jeu,
- Occupation du terrain (largeur, profondeur, ...),
- Orientation du jeu avec la maîtrise du jeu court et du jeu long,
- Conservation du ballon, progression,
- Récupération du ballon choix de l'attaque rapide ou placée,
- Jeu à 2/3 (appui, soutien, 1/2 ...).
- Travail de finition,
- CPA (à 2, direct....).

2-Objectifs à atteindre en fin de catégorie :

- Etre coordonnée avec ou sans ballon,
- Maîtrise des gestes techniques des deux pieds en mouvement,
- Maîtrise des déplacements dans le travail défensif et offensif,
- Faire les bons choix du à une bonne prise d'info et à une bonne lecture du jeu,
- Maîtrise du jeu long,
- CPA.