1933 A S N C		Thème: Travailler les appuis					U9àS
		ECHAUFFEMEN		JEU	SITUATION	SITUATION EX	
TIR AU BUT	TR	TRANSITION DEF / OFF		EGALITE	GERER UNE INFERIORITE		I SURNOMBRE
				NUMERIQUE	EN ATTAQUE	EN ATTAQUE	
CENTRE	TRANSITION OFF / DEF			PRESSING	MOTRICITE	AMELIORER LES PRISES DE BALLE	
CIRCUIT	COORDINATION			LA PASSE	CONDUITE DE BALLE	PRENDRE L	INFORMATION DE RECEVOIR
APPUIS	CHANGER DE RYTHME			ER DANS LE DOS E la defense	IFLUSANS RALLON G		ARDER PS D'AVANCE
Objectifs		Echauffer le corps pour rentrer dans l'activité sous forme de circuit articulaire et musculaire					
	S'échauffer nour rentrer dans l'activité sans se bles						hlassar

S'échauffer pour rentrer dans l'activité sans se blesser **But**

Consignes

Exemple de rotation avec le joueur situé au numéro 1, il trottine jusqu'au piquet en faisant les gammes athlétiques du haut du corps, puis slalome entre les plots, et vient se placer au numéro 2 recommence les gammes pour ensuite aller sur les cerceaux et altérner pied D et G sur la pointe de pied, puis va au 3 gammes athlétiques et va sur les haies saut pieds joints, et arrive sur le 4ème et dérnier atelier, recommence les gammes, termine sur l'échelle rythmique ou il est libre et revient à l'arriver.

Variantes

Changer le sens de rotation. Rajouter une conduite à la place des gammes puis un demi-tour du piquet et je fais la passe au prochain joueur pour ensuite continuer sur les ateliers. *

