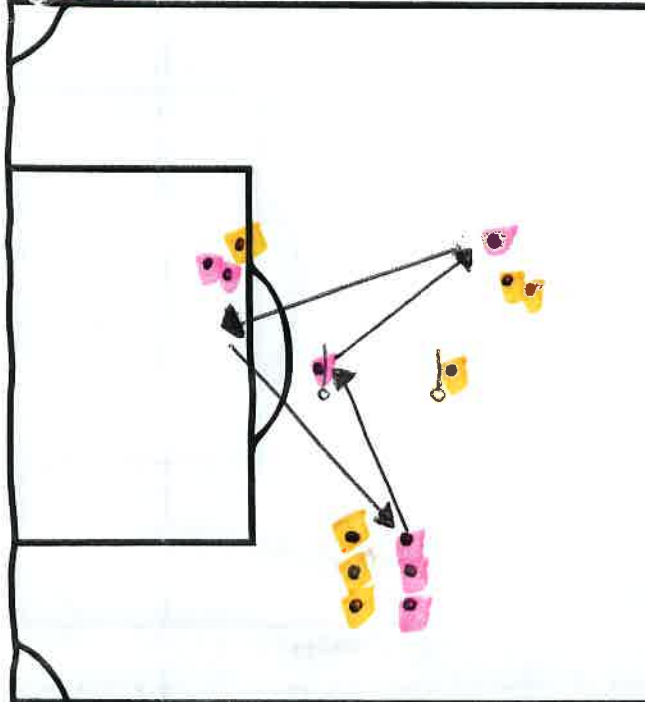


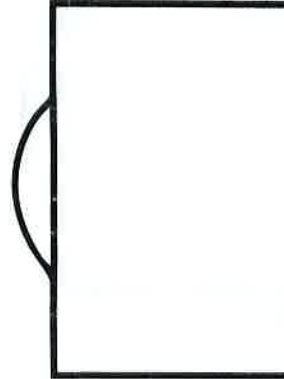
EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : 10' JOUEURS : 28

GDB:



Groupe 1 = Echauffement
= Jeu 20'
= Jeu + Finition 20'
= Situation 3 vs 2 20'



Groupe A/B Echauffement

- Suivre le cheminement
- Orientation epaule / Bassin.

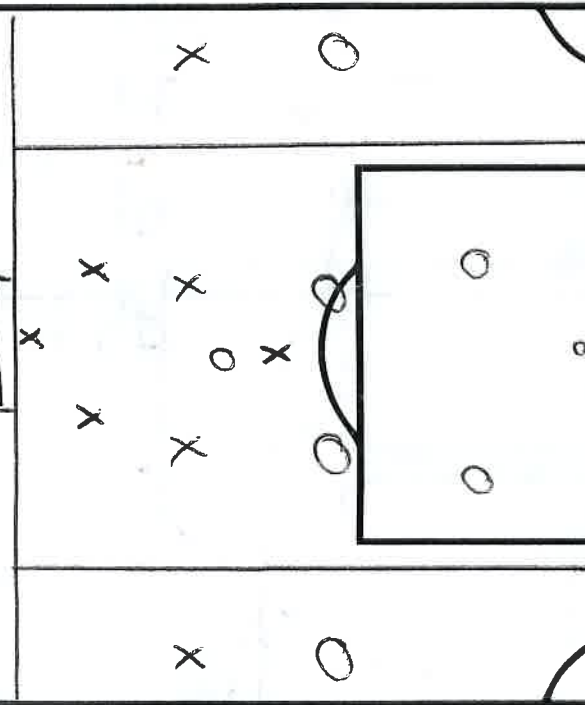
Groupe C

Footing 30'

EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : 20'

JOUEURS : 14x2 GDB: 3



OFF = 3 frappes différentes positions
M/Def = Conservation. Groupe A/B

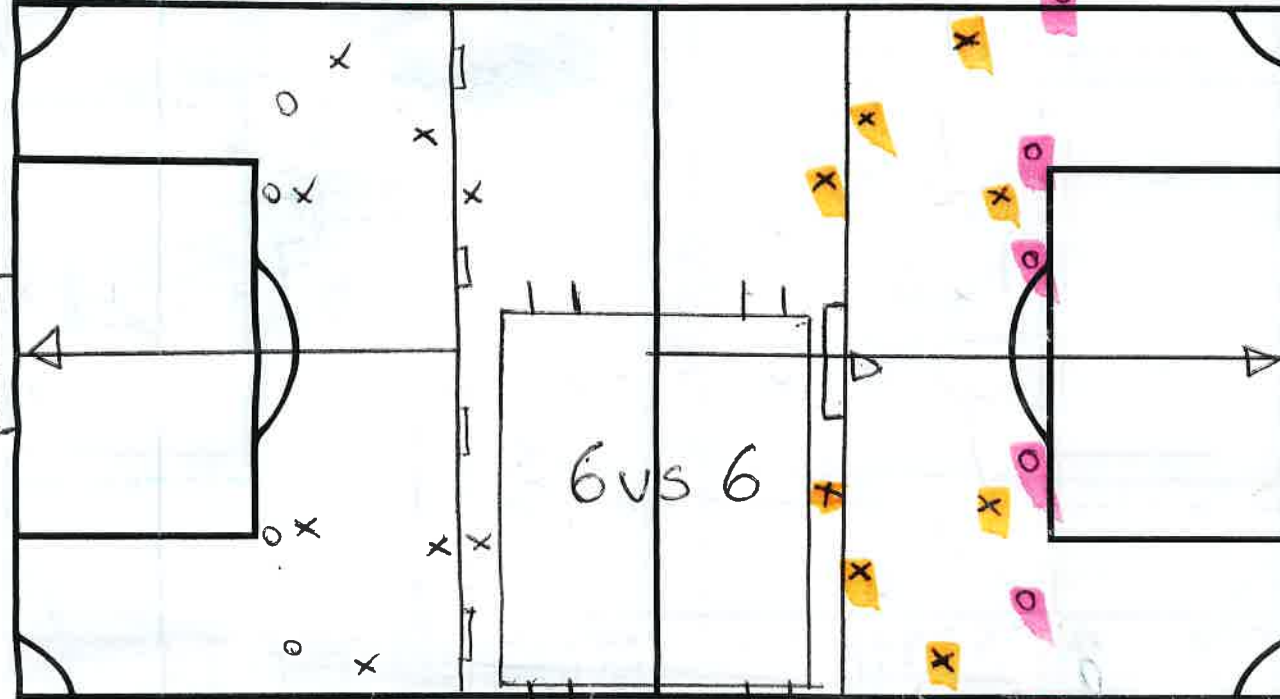
Jeu : 8 vs 8

Baller Louloir = Défendre sur 2 zones.

Objectifs = jouer rapidement
à l'opposée pour
Déséquilibrer le bloc
adverse.

EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : 20' JOUEURS : 14 X 2 GDB : 3



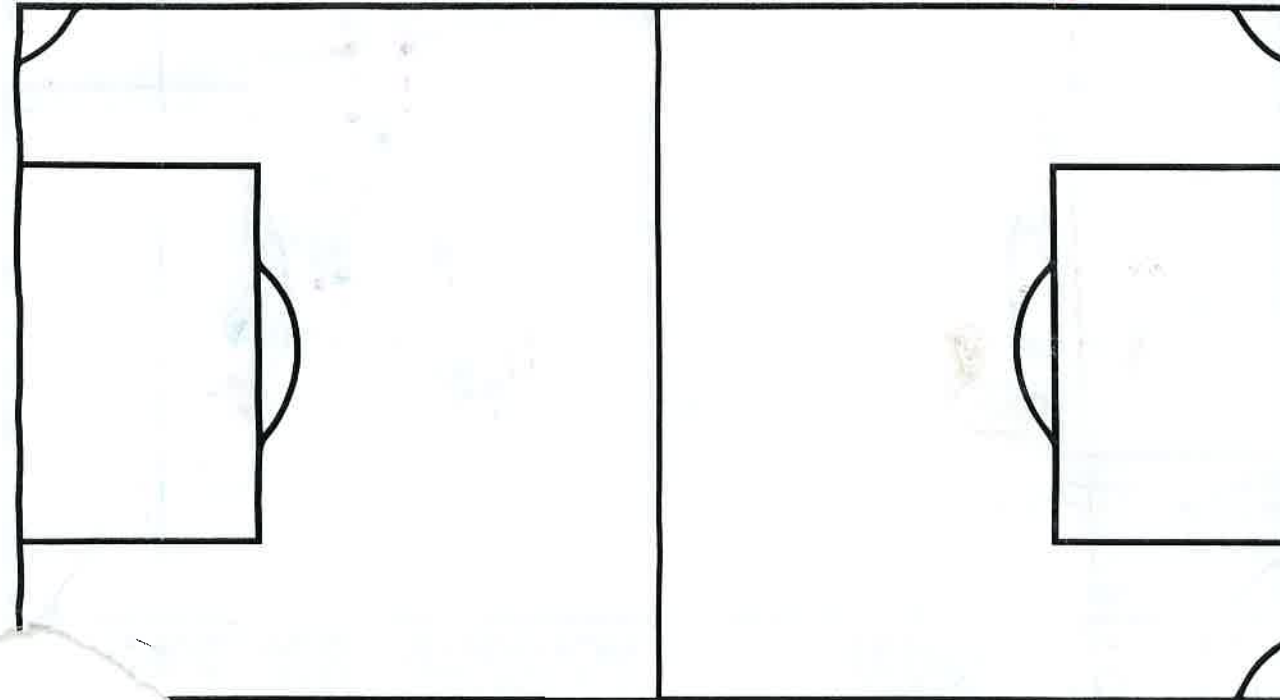
Situation 3 vs 2

* Reversibilité
à la récupération le 3^{ème}
rentre pour faire 3vs3
Rotation à 4
⚠ le passeur du départ ne
Joue pas la situation

EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : GDB :

JOUEURS :



1933
ASNC