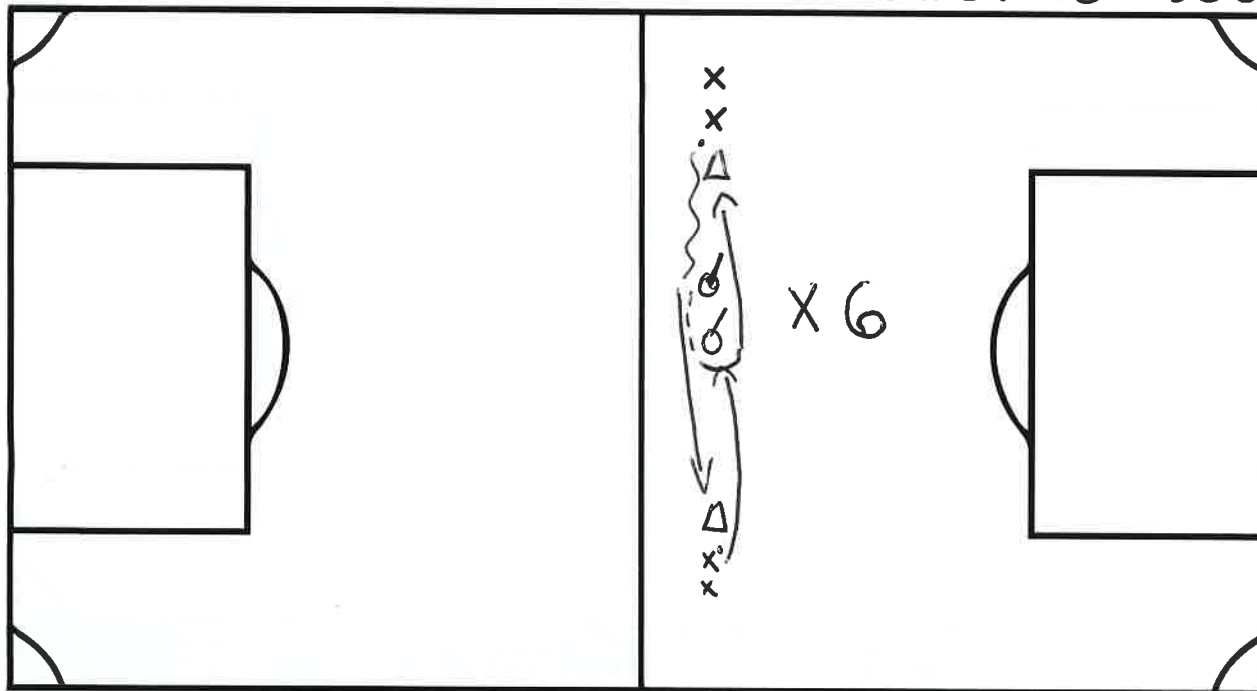


EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : 10' JOUEURS :

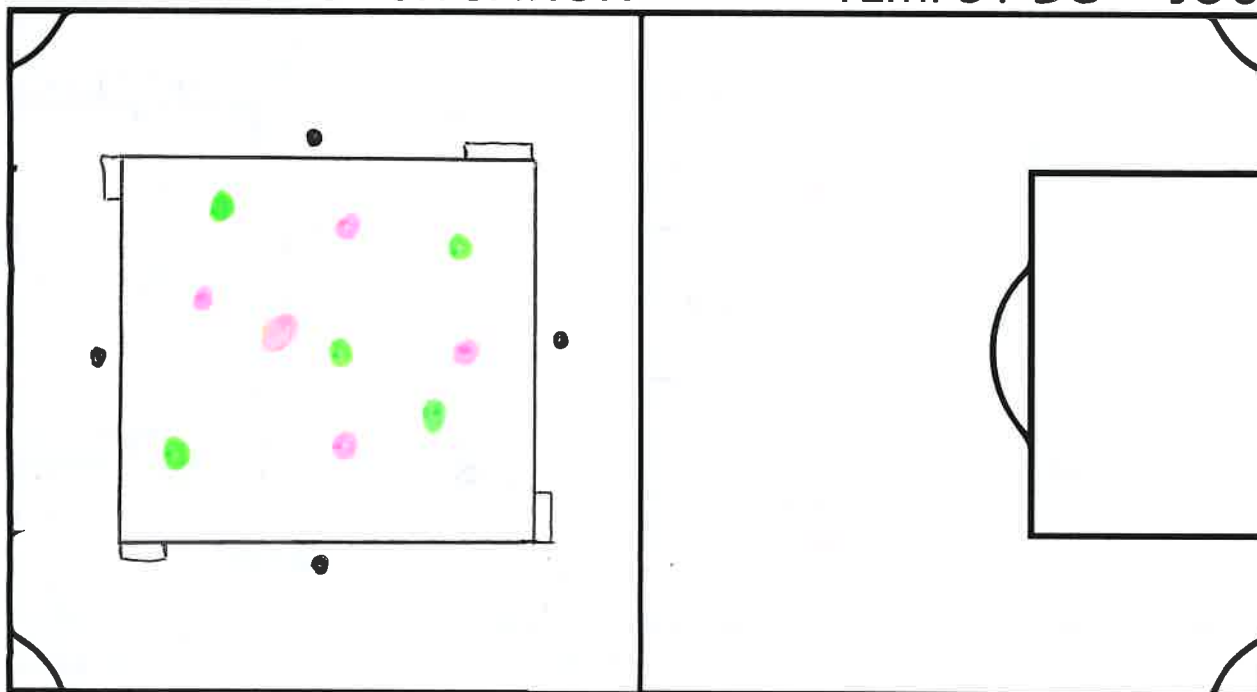
GDB :



Echauffement
 conduite - passe - passe
 contrôle orientée - passe

EXERCICE - JEU - SITUATION

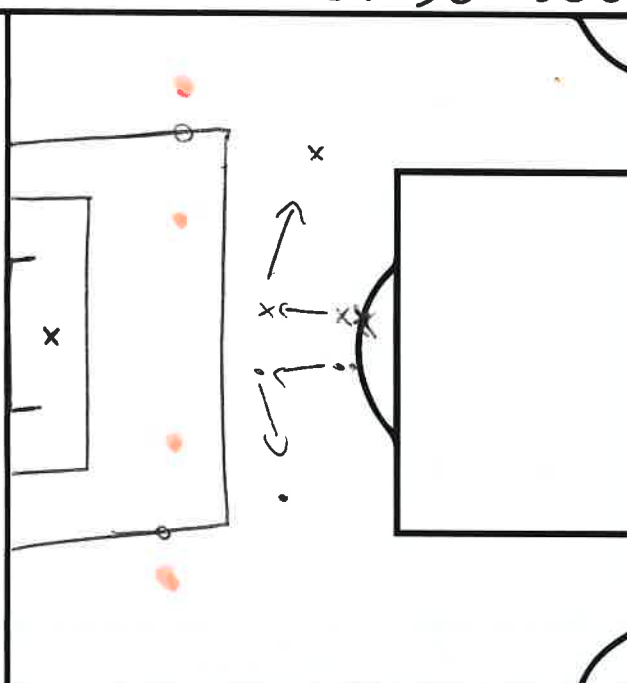
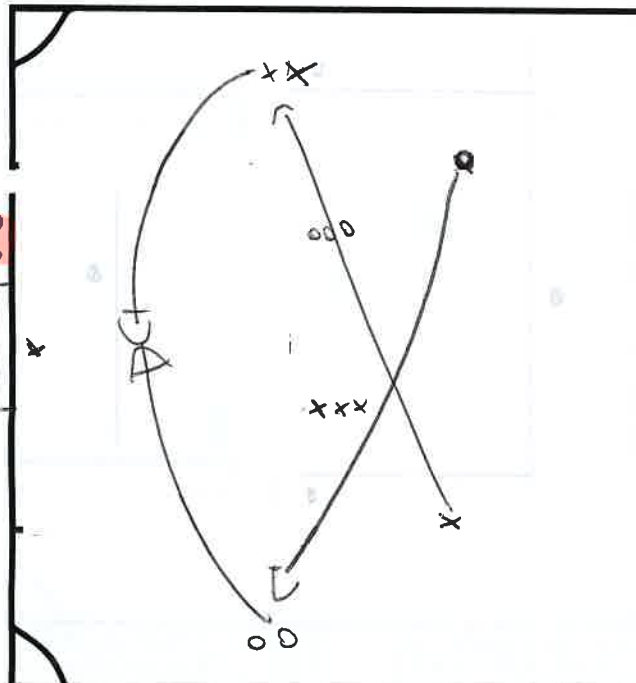
TEMPS : 30 JOUEURS : 12 / 14 GDB : 0



Endurance / Puissance
 Intensité : Soutien de Balle / Séquence : 3'
 Pour marquer, la passe doit venir
 du joueur •
 Percvoir le jeu rapidement
 Passe : Appui proche autorisé / Appui opposé
 interdit.
 libre.
 Variante : 3 touches
 Appui : Libre.

EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : 30 JOUEURS : 12/14 GDB : 1



Exercice finition
 ① Jeu à l'opposée centre / tir
 ② finition sous force 1vs1
 Possibilité jeu à 2.

EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS :

JOUEURS :

GDB :

