
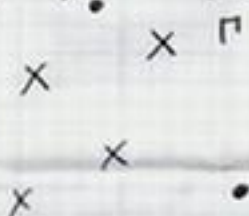

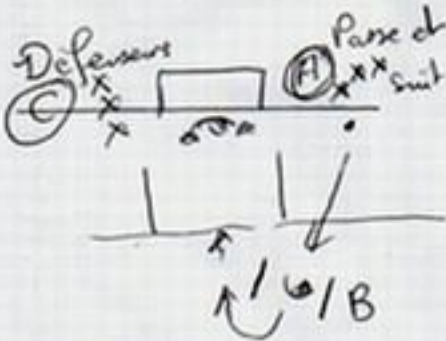


	Exercices	Déroulement Scénario Consignes	Temps	Eva- luation
<u>Echauffement</u>		Conduite de balle dans le Rond Central. Au signal, aller contourner le piquet.	10'	Conduite et Jugler dans Rd Central
①	<p>Par 3 en déplaçant en x. mouvement</p> 	1 appui, 1 soutien.	10'	
②		8 joueurs en cercle avec 2 ballons. Se faire des passes	15'	
③	<p>Defenseurs (A) Passe et suit (B)</p> 	Le joueur du gpe A fait une passe à B et suit. B contrôle orienté et va vers le but. 1 joueur du gpe C attaque B qui dribble et frappe au but A passe derrière B et ainsi de suite.	20'	3 gpe 2 But 2 G.D.B Attaque Duel + frappe

Publié par