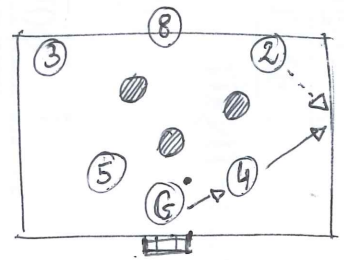


1. ECHAUFFEMENT

• jongerie • aptitude

20min

2. KENDO



- 603 - 28x16m

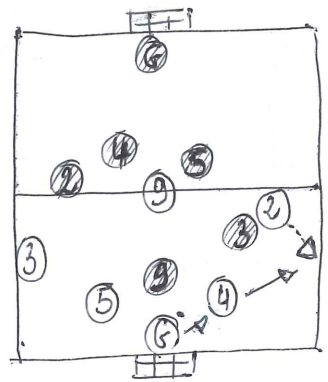
- 2 ou 3 doit proposer à 4 ou 5 une relation dans la largeur après la relance de 1

Def./Extérieur/Hit } 1 pt (si remise du Hit au Ext: 3pts) (4x3min)

Def./Ext./Def./Hit }  
- A la récupération, les 2 essaient de marquer: 1 point/but (si but en 1 touche: 3pts)  
↳ les 0 pressent immédiatement.

20min

3. Jeu



- 606 - 3/4 kendo

- On part de 1. Trouver 2 qui remise sur 1 défenseur ou 1 exterie avant d'attaquer le but adverse.

- On repart du 1 à chaque sortie du ballon (tack, 6m, agacement)

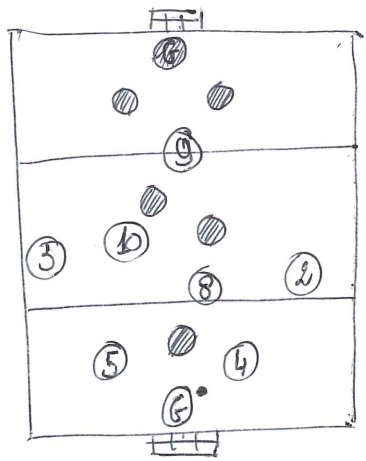
2 et 3 doivent proposer 1 solution dans la largeur sur la sortie de balle.

(3x6min)

20min

Def:	4 et 5
Exc:	2 et 3
Hit:	8 et 10
Att:	1

4. SITUATION



- 806 - Terrain à 8 séparé en 3

Obj: Marquer. 1 pt/but - On part toujours de 1

Att./Hit./Exc: 1 pt si but sur l'action

Hit./Att./Exc.: 1 pt si but sur l'action

les 0 sont libres de leurs déplacements, les 2 sont fixes dans leur zone.

A la récupération, les 2 essaient de marquer (ils deviennent libres dans leurs déplacements)

↳ 1 but: 1 pt (3pts si but en 1 touche) - les 0 pressent immédiatement.

Variante

Hit./Att./Hit./Exc: 2 pts si but sur l'action

Exc./Att./Hit./Exc: 2 pts

20min

5. MATCH

• Appliquer les principes vus pendant la séance

• On repart du 1 à chaque sortie du ballon (sauf corner)

20min