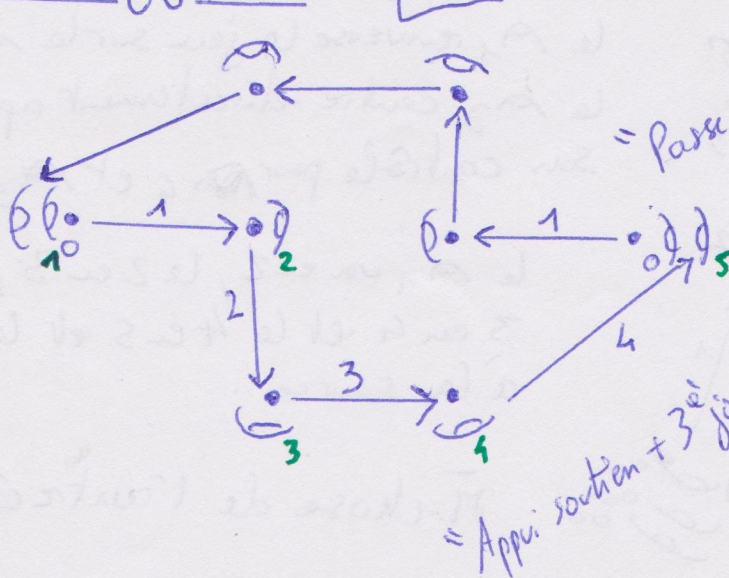


Séance du Vendredi

Echauffement : 16'

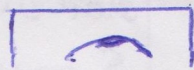


= Passe et suit 1 - Passe et suit contrôle + passe on inverse le sens au bout de 3'. (6')

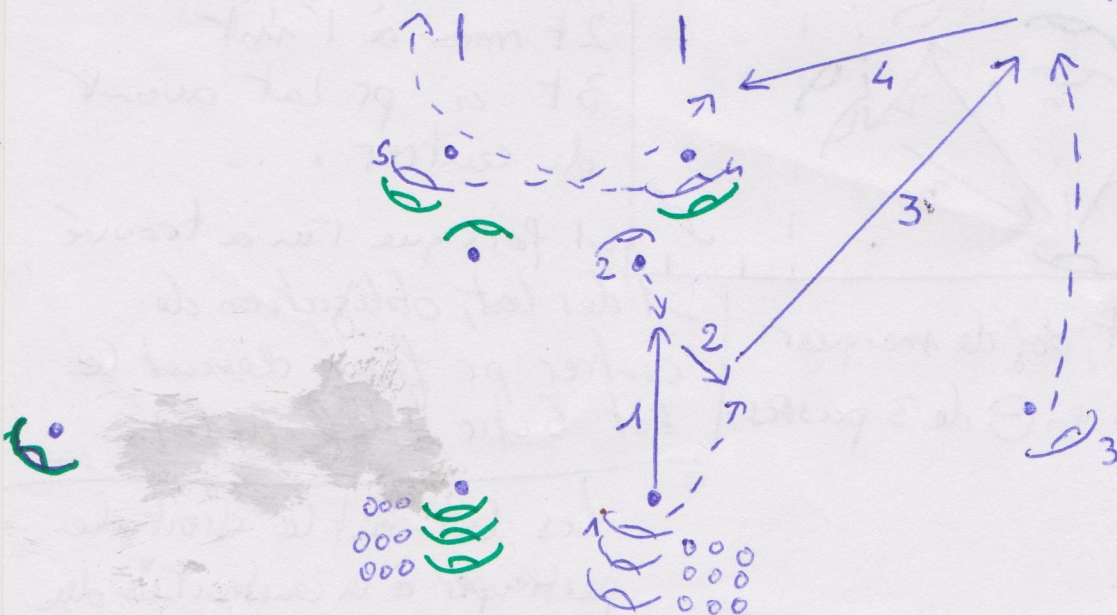
= Appui soutien + 3^e joueur 2 - le π_1 passe au π_2 qui remet sur π_1 qui va chercher le π_4 qui remet sur le π_3 qui va chercher le π_5 . (3')
 1^{re} chose dans l'autre sens (3')

3 - Passe et suit en 1 touche (si possible) + accélération 2x2' (4')

Situation 1: 15'



2x6' → 1 circuit à gauche 6'
 1 " à droite 6'



Possibilité de mettre def sur π_4 et π_5 et aussi sur π_2 .

1 - le π_1 cherche le π_2 qui remise pour le π_1 qui cherche dans la profondeur le π_3 qui centre pour soit le π_5 qui pique au 1^{er} ou le π_4 qui finit au 2^e poteau (centre aérien)
 le joueur en 1 va en 2, le 2 en 3, le 3 en 4 et le 4 en 5 et 5 retour à la source.