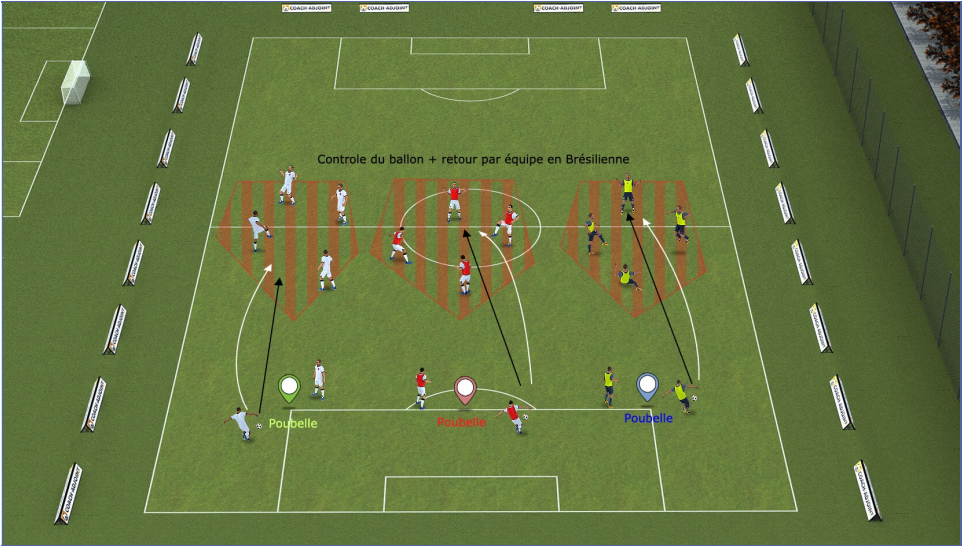


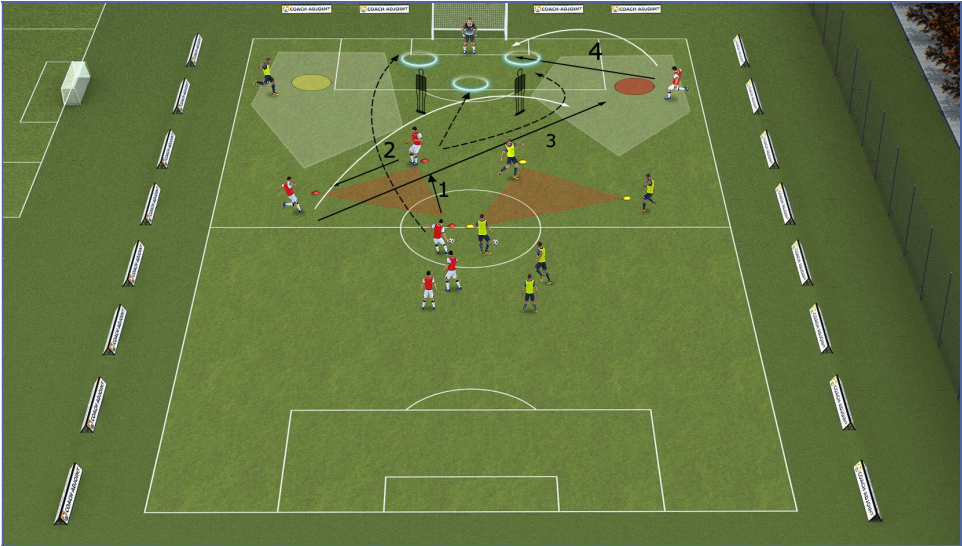


Séance période COVID

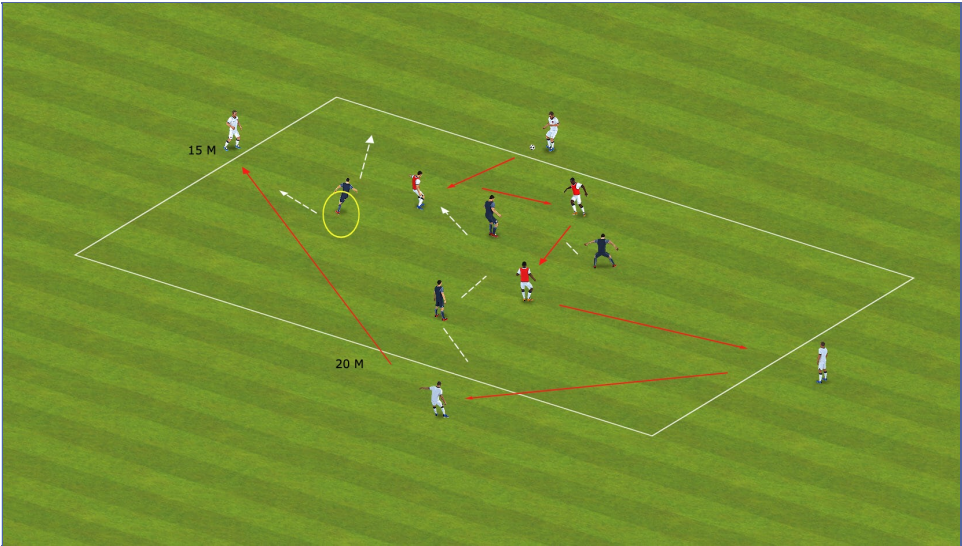
15 Joueurs
Beau temps



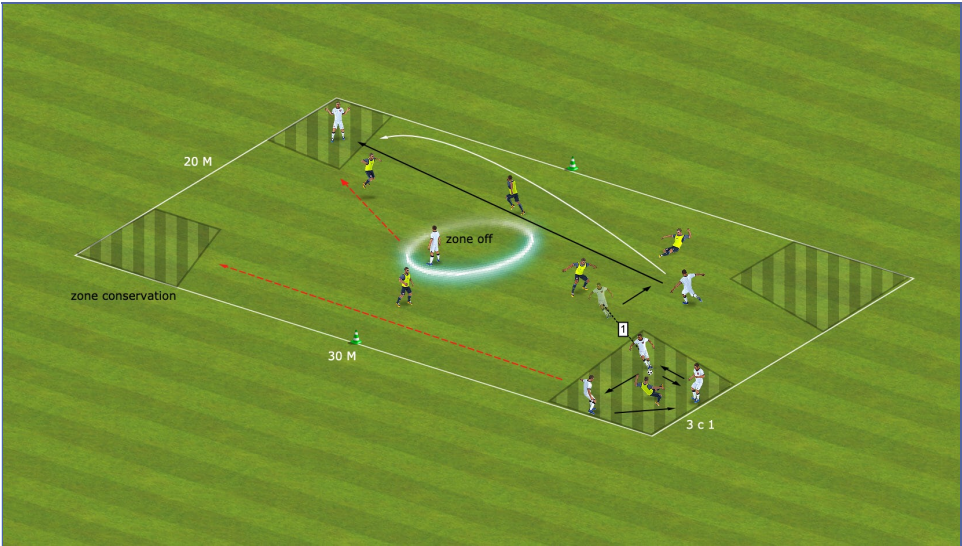
JEU technique fin d'échauffement	
Consignes	Variantes
3 x 5 joueurs 1 joueur joue long (20-25 M) sur les quatre joueurs en attente L'objectif pour ces joueurs est de maitriser le ballon et de revenir vers la poubelle en brésilienne 1 ère équipe qui atteint 10 pts a gagner	Autoriser un rebond



EXERCICE	
Circuit finition	Variantes
2 x 7 joueurs + gardien Triangle de possession au départ (6-8-joueur coté rentrant) Le joueur coté rentre interieur pour jouer long oblique A la reception , s organiser pour centrer en 1 touche de volée Le 6 et le 8 se projettent pour finir	Appui - remise entre 6 et 8 pour accuentuer la fixation



JEU	
Consignes	Variantes
6 c 6 + 3 possession pour les 6 joueurs extérieurs + 3 jockers intérieurs 6 chasseurs En possession , 3 touches max sur les 10 premières passes , libre ensuite 10 passes = 1 pt 30 passes = 30 pompes pour chasseurs Sur récup , chasseurs se positionnent sur les extérieurs et passent en possession L équipe qui perd devient chasseuse à l intérieur de l espace	- Réduire ou agrandir l espace de jeu - Ouvrir ou réduire les droits des jockers off Ce que j observe : Choix de 1 ère relation sur récup (comment utiliser les jockers ?)



JEU	
Consignes	Variantes
7 c 7 + 1 2 équipes + 1 jocker off Fixer , attirer avant de déplacer la possession 3 c 1 dans chaque carré , 5 passes = carré validé (obligation de trouver partenaire dans carré en 2 touches max) 2 carrés validés = 1 pt 4 carrés validés = 5 pts	- utiliser rond central (joueur off inattaquable à l intérieur , 2 touches) 1 pt si le joueur trouvé assure la continuité dans la possession Ce que j observe : - Ne pas forcer la fixation carré si manque de soutien - Utilisation du jeu long - Utilisation du point d appui dans la densité (rond central) - Organisation défensive