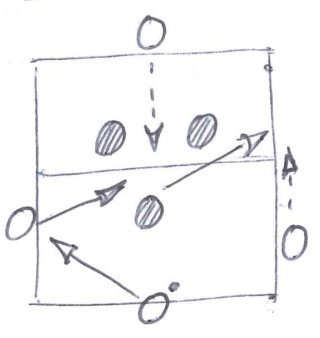


1. ECHAUFFEMENT

• jonglerie

10 min

2. REX DO



- 4@3 - 10@16V1 - 6@2 min

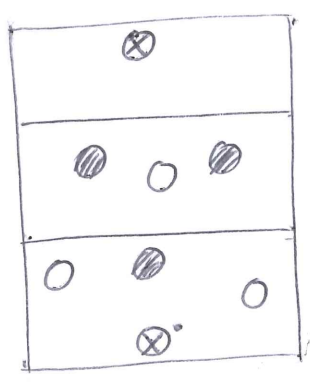
les O conservent. Trouver 1 coéquipier qui apparaît entre les @ et jure au un 3e : 1 pt.

les @ dépendent à 2 maximum par zone.

10 min

A la récupération, ils traversent 1 ligne extérieure en conduite : 1 pt (si jure avant : 3 pts)

3. Jeu



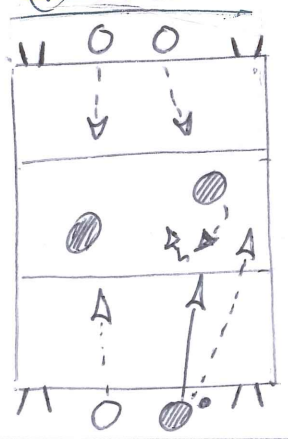
- 3@3@2 - 16@27V1 - 4@4 min

Passer d'un appui à l'autre : 1 pt

On occupe 2 zones maximum à la fois

10 min

4. EXERCICE



- 3@3 - 20@27V1 - 10 min

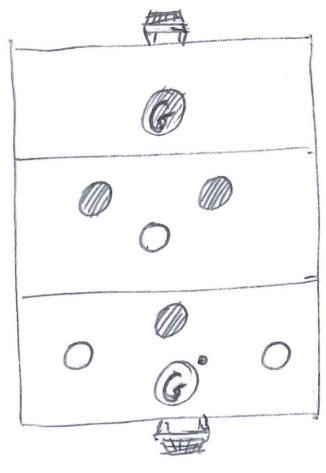
la source @ donne à 1 de ses coéquipiers qui a décroché, s'est orienté de 3/4 et contrôle. la 3@3 - marquer dans 1 des 2 poteaux adverses : 1 pt (en 1 touche : 3 pts)

Si les O récupèrent, ils marquent dans 1 des 2 poteaux à l'opposé : 1 pt (en 1 touche : 3 pts)

les O dépendent sur le temps de la 1ère passe.

10 ballons @ - 10 ballons O

5. Tournoi 3@3@G



- 3O@33V1

- Jeu au sol dans sa zone défensive et la zone centrale
Jeu libre dans sa zone offensive

- On occupe 2 zones maximum à la fois

- On ne peut du G à chaque sortie de balle (sauf corner)

11 min

But : 1 pt (en 1 touche : 2 pts)