

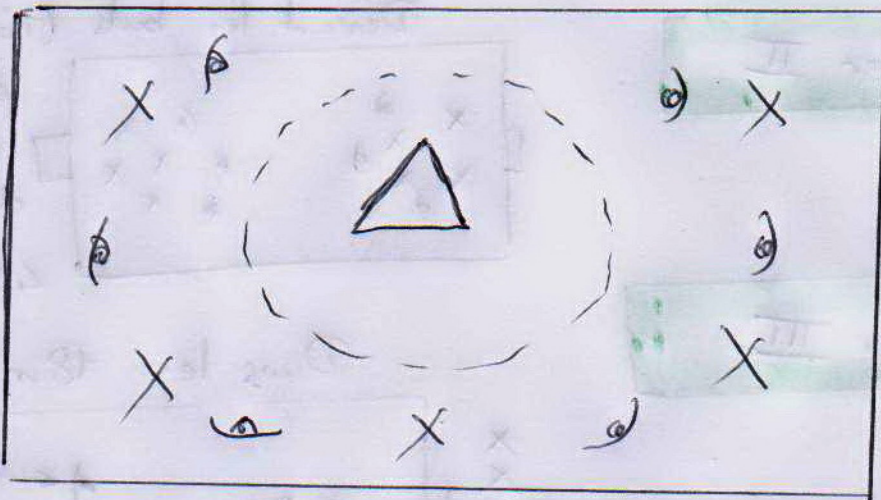
4/15

Séance du 20/02/2013

1

Echauffement + { Etirement.  
Musculature  
Gainage

2



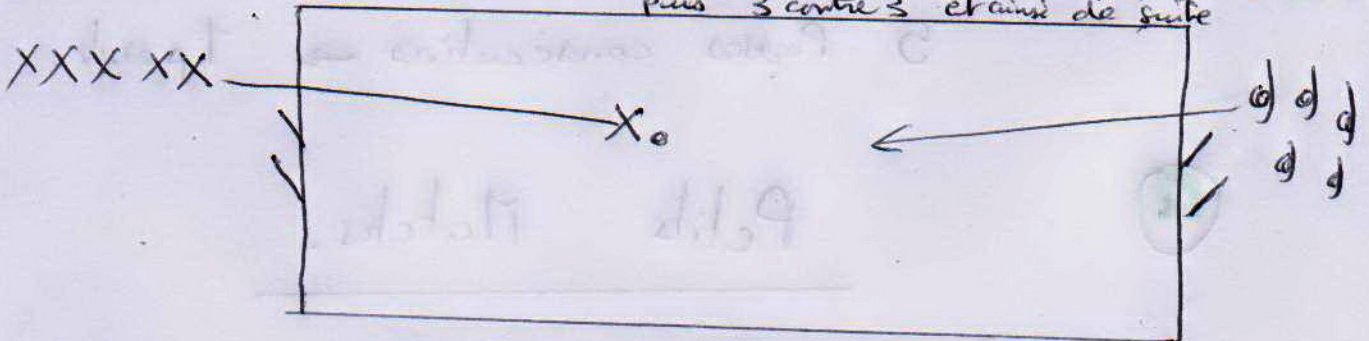
5  
contre  
5  
ou  
6  
contre  
6

Conservation du ballon, frapper sur le panneau.

3

Dans les 18 m.

1 contre 1, puis dès que le but est marqué, 2 contre 2 puis 3 contre 3 et ainsi de suite



4

Petits Matchs