

DATE : 23/08/1999  
 Nbre de joueurs : 14

Objectif : Déplacement avec ballon  
 + Jeux à Règle.

Thème : Physiologie  
 Endurance  
 Puissance

	EXERCICES	Déroulement de la séance - Consignes.	TEMPS	Évaluation
①		Recherche du Un/Deux T: 3' changer T: 3' 4 Séries	≈ 15'	Joueurs en pivot Joueurs avec ballon
②		1 Joueur fixe 1 Joueur passe et trotina + Un/Deux T: 3'	20'	5 passes chacun
③		8 joueurs 2 ballons	T: 3' R: 1'30 3 Séries ≈ 20'	Je donne et je me déplace
④	Série d'étirements		10'	
⑤		Défense contre attaque.	25'	15' à 3 Tche de ballon puis Jeux libre

Publié par

Réalisée par Marcel GOURRET



1H 30'