

Semaine : 6

TE : passe et suivre
Aérobie : 80% VMA
Jeux de conservation
Jeux réduits avec appuis

Mardi 8 février
heure : 10h00
lieu : MOUSTOIR
N= 18+2G

1. Echauffement 20'

- 1) Mise en train : 3'
30 M X 30 M
- Conduite
- s'éviter
- changer de ballon (ballon dans la course)

- 2) TE : passe et suivre 15'
Groupes de 4/5

- Contrôle-passe
- Redoublement
- Passe au 3^{ème}



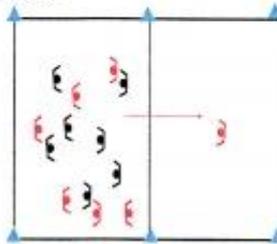
- 3) Etirements 2'

2. Aérobie : 80% VMA 25'

3 X [W=6' R=3']

3. Jeux de conservation 7X6 avec changement de zone 20'

- 2X [30 M X 30 M]
3 X [W=6' R=1']
- 2T dans la zone
- Changer de zone en moins de 5 passes (libre)



4. 5X5+6-6 avec 2 appuis 30'

30 M X 25 M

- 1) 2T 15'
3X [W=4' R=1']
2) Libre 15'
3X [W=4' R=1']

