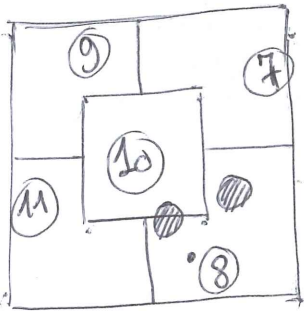


1. ÉCHAUFFEMENT (10 min)

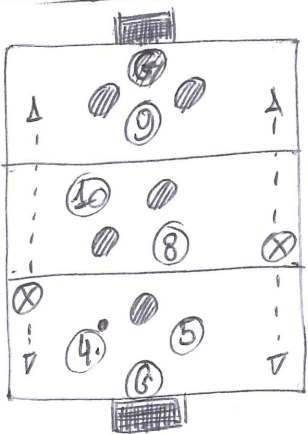
• Tennis ballon • Précision • Conduction

2. KENDO



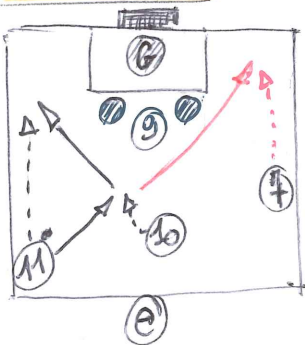
- 5 O 2 - 16 O 16 H (carré central 4 O 4 H) - (6 O 2 min)
- les O conservent - 10 est fixe dans le carré, tous les autres joueurs sont libres.
- Dès qu'un O trouve 1 équipier dans la zone opposée en diagonale en passant par 10 : 1 pt
- A la récupération, les O essaient de marquer dans 1 des 4 portes : 1 pt (si passe avant : 3 pts) & les O percent immédiatement

3. Jeu



- 6 O 6 O 2 - 34 O 46 H (16-14-16) - (4 O 5 min)
- Les joueurs sont fixes dans leur zone sauf les O qui sont libres dans leurs déplacements et jouent avec l'équipe en possession.
- Obj : marquer : 1 but = 1 pt (si but en 1 touche : 3 pts)
- Ex. / Nil. / Exc. : O 1 pt
- Variantes
  - Def. / Nil. / Def. / Exc. O but = 3 pts
  - Nil. / Att. / Nil. / Exc. O but = 3 pts
  - le joueur qui fait la passe de changement de zone peut suivre son ballon

4. SITUATION



- 4 O 2 O 2 - 34 O 36 H. (20 min)
- 11 donne à 10 en mouvement qui lui remet dans la courbe ou change de jeu sur 7 & 4 O 2 O 2 - but = 1 pt (but en 1 touche = 3 pts)
- A la récupération, les O trouvent e qui se déplace autour du terrain : 1 pt (si passe avant = 3 pts) & les O percent immédiatement. (à faire aussi en partant de 7)

5. MATCH

But = 1 pt - si Ex. / Nil. / Exc. : but = 3 pts

(20 min)