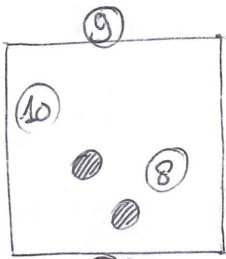


1. ÉCHAUFFEMENT

• Jonglerie • Précision • Coordination

10min

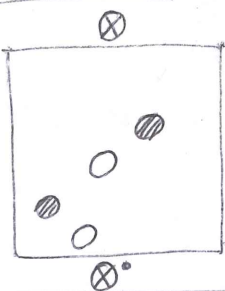
2. RONDO



- 4 @ 2 - 12 @ 12 M  
 Déf./Att./Mil ou Mil./Att./Mil: 1 pt (si remise de 9 en 1 touche: 3 pts)  
 les 12 traversent 1 ligne de la zone en conduite de balle à la récupération: 1 pt  
 (si passe avant: 3 pts) (6 @ 2 min)

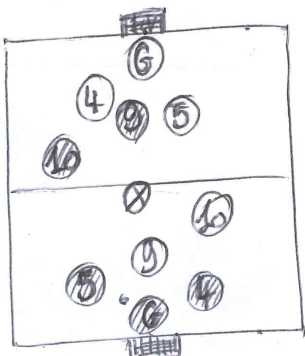
30min

ÉVOLUTION



- Passer d'1 appui profond à l'autre: 1 pt (si les 2 joueurs intérieurs touchent le ballon: 3 pts)  
 (6 @ 2 min)

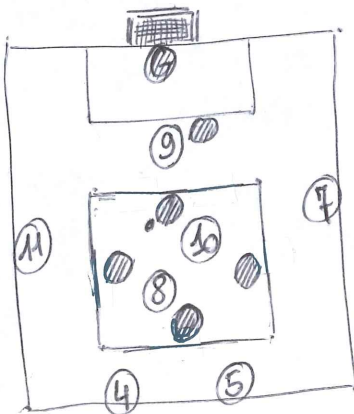
3. JEU



- 5 @ 5 @ 1 - 30 @ 40 M  
 @ joue avec les 2 zones et est libre de ses déplacements  
 les autres joueurs sont fixes dans leur zone.  
 But: 1 pt (si @ participe à l'action qui amène le but au marque: 3 pts)  
 (4 @ 4 min)

20min

4. SITUATION



- 4 @ 2 puis 7 @ 5 @ 12 - 35 @ 40 M (carré intérieur de 19 @ 15 M)  
 - 4 @ 2 dans le carré intérieur (19 @ 15 @ 6)  
 • Quand un 12 traverse le carré face à lui en 1 touche: 1 pt  
 (si en 7 remise latérale en 1 touche: 3 pts)  
 • A la récupération, 7 @ 5 @ 12 dans la grande zone.  
 8 et 10 restent dans le carré central  
 Dès que ext./alt./ext. ou mil/alt./ext. ou alt./mil./ext.  
 les 0 attaquent le but contre les 5 @ 12  
 But: 1 pt (en 1 touche: 3 pts)

20min

5. MATCH

Appliquer les principes vus pendant la séance

20min