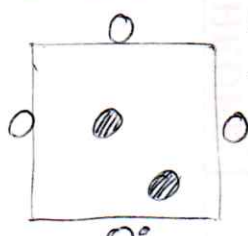


1. RECHAUFFEMENT

• jongerie • technique (10 min)

2. RONDO

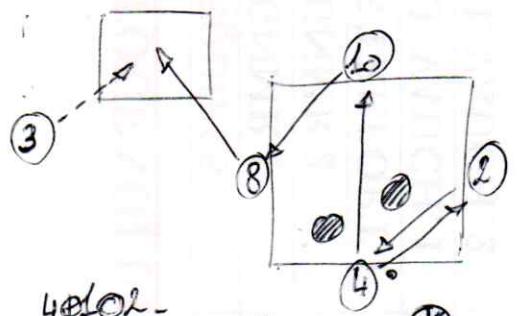


402-100101

Passé à son coéquipier face à soi qui remet sur 1 des 2 joueurs latéraux. 1 pt
A la récupération, les 0 essayent de passer 1 des lignes de la zone en conduite de balle: 1 pt (les 0 passent immédiatement)

6 séquences de 2 min. en changeant les joueurs 2 par 2 à chaque séquence

Evolution 1



40102-120121106061

le ballon part toujours de 4
Obj: Trouver 8 qui contrôle et trouve 3 (en 2 touches si possible) qui a fait l'appel: 1 pt au 1 touche
Si 8 est trouvé par 10 en 1 touche et trouve 3: 3 pts.

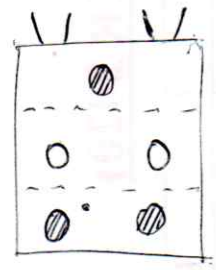
4 séquences de 3 min

A la récupération, les 0 doivent trouver 1 des lignes de la zone en conduite de balle: 1 pt (les 0 passent immédiatement).

Evolution 2

Mêmes règles mais on ajoute 1 bat et 1 6 et 2, 3 et 10 doivent finir au but. 2 séquences de 3 min

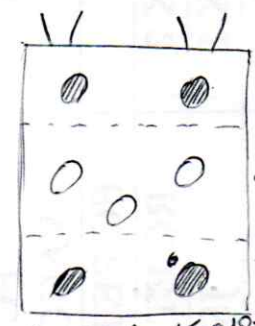
3. SITUATIONS



les joueurs sont fixes dans leur zone
Trouver le 0 dans la zone haute qui a 2 touches pour marquer.
les 0 dépendent en proximité

20 min

20102-120151
303 min



Mêmes règles mais si le 0 gauche est trouvé dans la zone haute il doit transmettre à son coéquipier en 2 touches maximum pour marquer (et inversement) sinon le jeu continue.

20203-150181
303 min

- Retour au volume

REPAS

APRES MIDI: Tournoi Finisio Hôtels