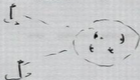


① Echauffement. (15')

Conduite de balle. libre. Jonglage.



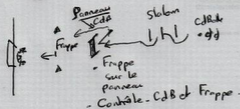
- 1<sup>er</sup> Cp de Sifflet contourner le plot en brillant
- 2<sup>ème</sup> Cp de Sifflet contourner le plot en CdB.



Echange de Balles par 3 avec Contrôle.

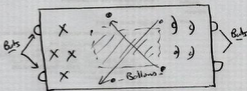
2. ATELIERS.

①



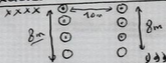
②

4 contre 4  
ou  
5 contre 5



Interdiction de rentrer dans la Zone (hachurée) sauf le Ballon.

③ Exercice de Vitesse.



Petits Match

Deux joueurs de chaque équipe partent de leur camp pour aller chercher un ballon dans le coin du camp adverse et le ramène à la main dans un de leurs camps puis passe le relais à la main au camp suivant.