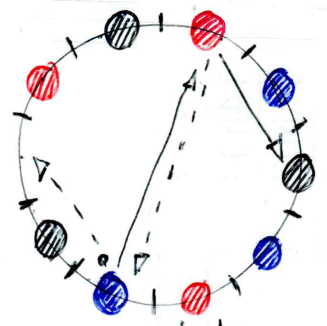


1. ECHAUFFEMENT



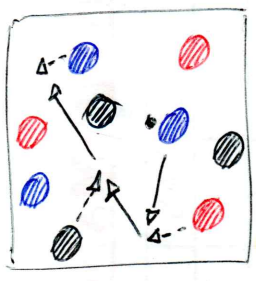
- Dans rond. central. 3 équipes de 3 couleurs. (9 joueurs - 10 espaces)
- Passe et va dans l'espace libre.
- les ● passent avec les ● qui passent avec les ●
- jouer en 1 touche dès que possible. (contrôle avec le pied le \oplus dirigé si contrôle).
- 3 séquences de 2 min en augmentant l'intensité à chaque séquence

30 min

Variante

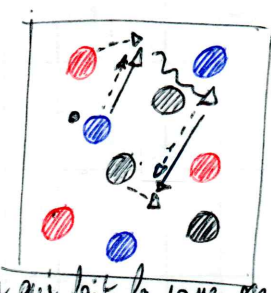
- Rester 1 charreau et continuer le circuit de couleur (● \rightarrow ● \rightarrow ●) mais on arrête le jeu et va. 3 séquences de 1 min en changeant le charreau à chaque séquence.
- Ajouter un 2^e ballon qui circule à la main dans le sens des aiguilles d'une montre (puis change le sens). 3 séquences de 1 min ^{maxi} en changeant le charreau à chaque séquence.

2. Jeu des 3 couleurs



- 3 équipes de 3 joueurs - 30 \times 30 m
- les ● passent avec les ● qui passent avec les ●
- L'appel déclenche la passe
- le joueur qui reçoit la balle doit être en mouvement.
- 3 séquences de 3 min

Evolution 1



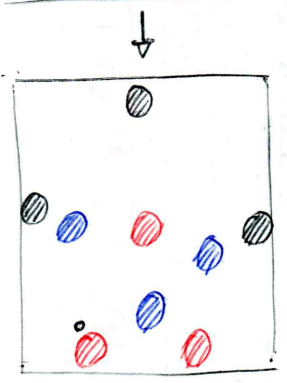
Conserver le circuit de couleur.

le joueur qui fait la passe passe immédiatement le ballon qui doit orienter son contrôle (à droite, à gauche, en protégeant son ballon etc...) avant de faire la passe à son tour, etc...

3 séquences de 3 min

1H

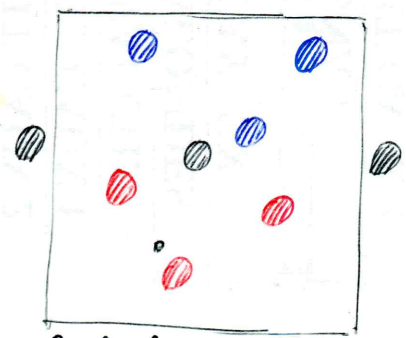
Evolution 2



30 \times 30 m - 30 \times 30 m

- les ● passent avec les ● contre les ●
- \times passes = 1 pt
- A la récupération, les ● doivent traverser 1 ligne de la zone en conduite de balle: 1 pt (les 2 autres équipes passent immédiatement)
- 6 séquences de 3 min en changeant d'équipe de charreux à chaque séquence.

Evolution 3



30 \times 30 m - 30 \times 30 m

- les ● passent contre les ●
- les ● passent avec l'équipe en possession qui doit passer la ligne de fond arrière en conduite de balle: 1 pt
- 3 séquences de 6 min en changeant l'équipe appui à chaque séquence.

Retour au calme.
REPAS.