

Date: 15/10/2010

Objectif: Echange Passes et sut / Vision du jeu.

Nbre d'exer.	Exercice: Contenu	Déroulement. Consigne.	Temps
①		<p>4 joueurs UNE/DEUX echo ① et ②, puis passe à ③ UNE/ DEUX echo ③ et ④ et passe à ②.</p>	20'
②		<p>2 joue sur 3 3 sur 1 passe à 4. 4 remet à 2. 2 à 3.</p>	
③		<p>A 3 joueurs on Δ B renvoi le ballon au joueur qui lève <u>la main.</u></p>	<p>B à le dos tourné à ses partenaires Un appel du porteur, il se retourne et passe.</p>
④		<p>A jongle dos au but. Il lobe le ballon par-dessus la tête, Fait une passe à B et reçoit un ballon de C et frappe au but</p>	20'
⑤	<p>6 (en cercle) se font des passes avec 2 ballons</p>	<p>Il ne faut pas que 2 ballons arrivent sur 1 joueur.</p>	15'
⑥	<p>Petit Jeu.</p>		