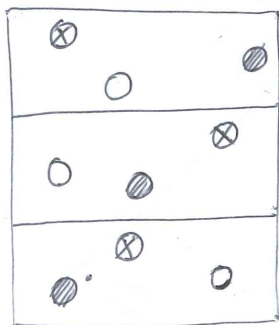


1. ECHAUFFEMENT

• jonglerie • aptitude

(20 min)

2. RONDO



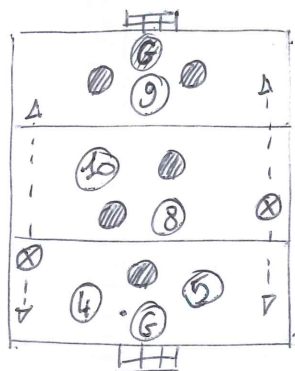
- 3@3@3. (3 équipes de 3). 10@15M
- les joueurs sont fixes dans leur zone (1 joueur de chaque équipe par zone)
- Quand les 2 équipes en possession font voyager le ballon dans les 3 zones : 1 pt (si appui/remise pour un 3e : 2 pts - si remise en 1 touche : 3 pts)
- 3 séquences de 3 min en changeant les classeurs à chaque séquence.

(20 min)

Variante

2 séquences de 4 min en changeant les classeurs (par équipe) à chaque perte/récupération de balle.

3. Jeu



- 6@6@2 - 30@40M -> (15-10-15)

les joueurs sont fixes dans leur zone sauf les @ qui sont libres de leurs déplacements et font avec l'équipe en possession.

(20 min)

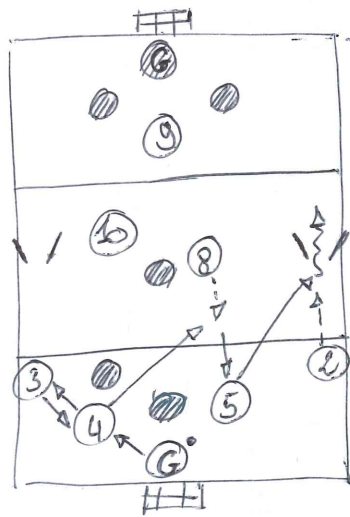
Obj : Marquer dans le but adverse : 1 pt - Si but en 1 touche : 3 pts (2@5 min) en 2 touches : 2 pts

Variante

- si ⑩⑤④ ou ⑤⑩④ ⊕ but : 3 pts
- si ④⑧⑤ ou ⑤⑧④ ⊕ but : 3 pts
- si ⑩⑨⑧ ou ⑧⑨⑩ ⊕ but : 3 pts
- (Si trop complexe : ④⑧④ ⊕ but = 3 pts) parall avec les autres combinaisons

(2@5 min)

4. SITUATION



- 8@6 - Terrain à 8 - On part de ⑥

(20 min)

- ② ou ③ peuvent changer de zone pour traverser 1 piste latérale en conduite de balle après remise de ⑧ ou ⑩ : -> sur ② ou ③ ou -> sur ④ ou ⑤ qui lance ② ou ③ : 1 pt

↳ ensuite 5@3 (②③⑧⑨⑩⑩③ ⊕ ⑥) les ① marquent 1 but : 1 pt (variantes possibles : • Si appui/remise avec ⑨ : 2 pts/but • Si but en 1 (ou 2) touches : 3 pts)

les ● doivent marquer à la récupération : 1 pt/but (variantes possibles : • Si but en 3 passes maximum : 3 pts • but = 3 pts mais à chaque fois qu'un ● fait ⊕ de 2 touches on retire 1 pt)

les joueurs sont fixes dans leur zone sauf à la récupération des ●. Les joueurs de viennent libres dans leurs déplacements.

(on joue 2 tps de jeu : att/def. à chaque balle.)

5. MATCH

Occupation de l'espace Distance entre les lignes

Appliquer les principes de jeu vers pendant la séance

(20 min)