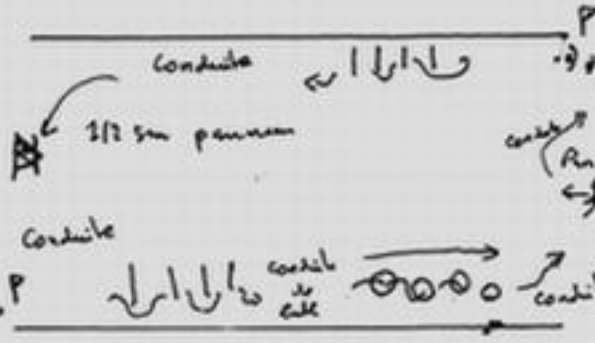



DATE: 21/10/23
Nbr. de joueurs: 20

Objectif: Circuit Training.

Thème: Passes Conduite.

S.	EXERCICES	DÉROULEMENT de la séance. CONSIGNES.	TEMPS	EVALUATION																					
①	<p><i>Echoufleuret</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> Conduite. Slalom 1/3 sur le panneau. Slalom. Sont dans les cercles Conduite. UNE-DEUX sur panneau. Conduite 	20'																						
②	<table border="1" data-bbox="162 742 758 1016"> <tr> <td>A</td> <td>B</td> <td>C</td> </tr> <tr> <td>X</td> <td>X.</td> <td>X</td> </tr> <tr> <td>X</td> <td>X.</td> <td>X</td> </tr> <tr> <td>X</td> <td>X.</td> <td>X</td> </tr> <tr> <td>X</td> <td>X.</td> <td>X</td> </tr> <tr> <td>X</td> <td>X.</td> <td>X</td> </tr> <tr> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> </tr> </table> <p>Conduite de balle, cède la balle au type C Conduite de C qui cède à A et ainsi de suite</p>	A	B	C	X	X.	X	X	X.	X	X	X.	X	X	X.	X	X	X.	X	X	X	X	<p>Conduite, passe et suit sur la moitié de terrain</p>	20'	
A	B	C																							
X	X.	X																							
X	X.	X																							
X	X.	X																							
X	X.	X																							
X	X.	X																							
X	X	X																							
③		<p>L'équipe qui tape sur le panneau, et que le ballon sort du cercle 2pt., si ne sort pas du cercle 1pt.</p>	20'																						
④	<p><u>Etirements. Musculation</u></p>		15'																						
⑤	<p>Petit Jeu. 3 Tches de balle</p>		15'																						