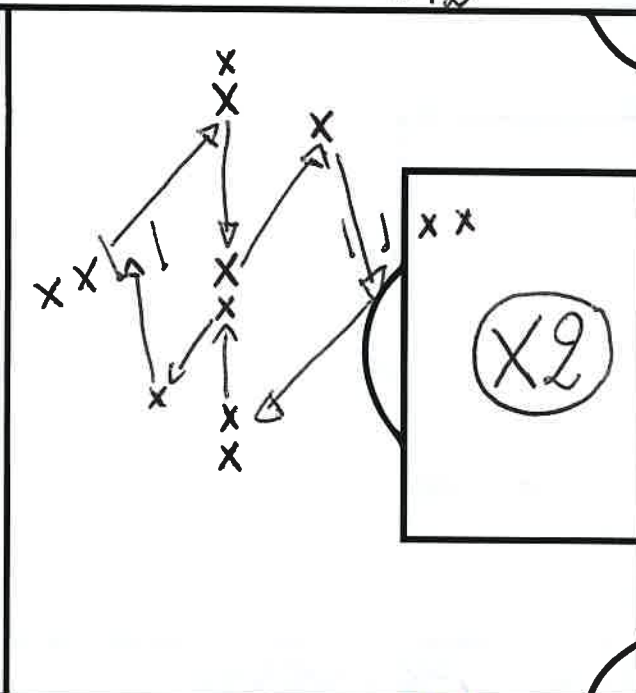
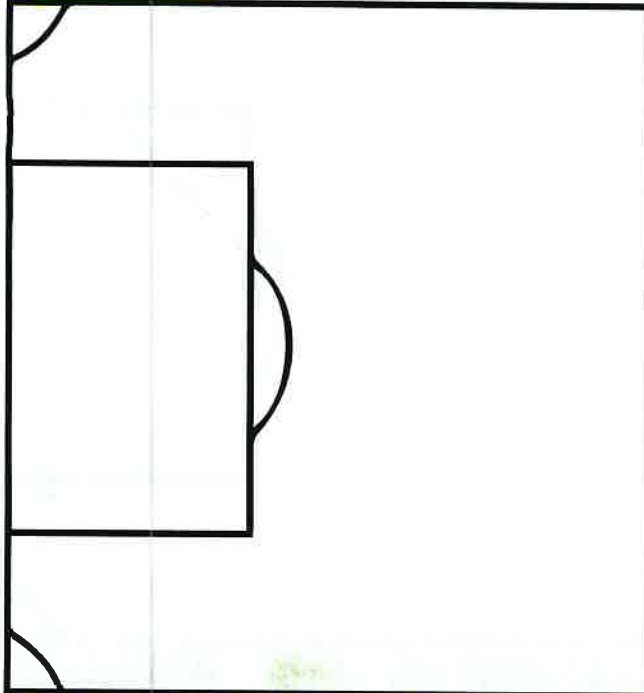


EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : 12'

JOUEURS : 14 X 2

GDB : 2 (spe)



Echauffement

- Suivre le cheminement de passe.

Groupe A et B

Groupe C = Footing
30'

EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : 20'

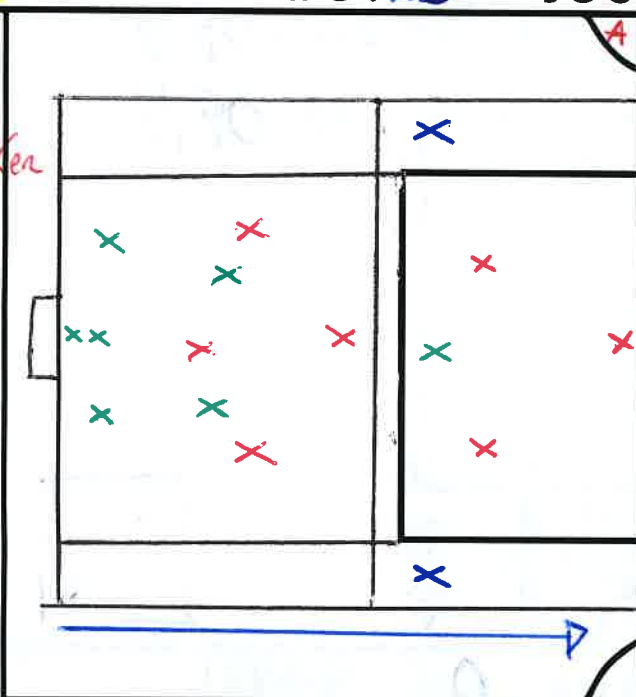
JOUEURS : 14

GDB : 2

Groupe B

3 2 1 + 2 Jokers

Type Match



- Savoir Coulisser ensemble
A4 au milieu = en faire une force
- Savoir trouver les côtes X
Malgré la supériorité ce sera Difficile de trouver les
- Rester zone OFF, mais à la porte jouer avec l'équipe Rouge

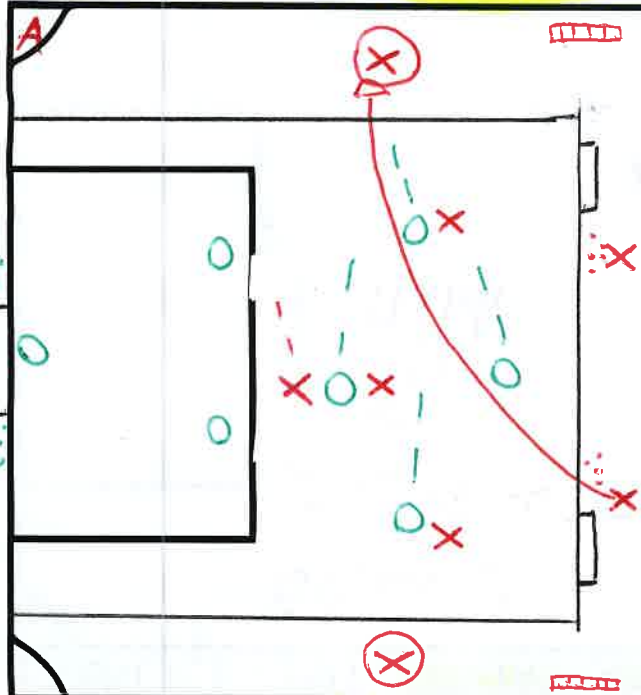
Interdiction de rentrer dans la zone du X tant qu'il n'a pas possession du Ballon.

EXERCICE - JEU - SITUATION

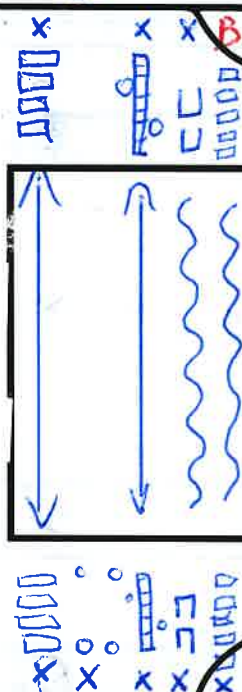
TEMPS : 20'

JOUEURS :

GDB:



1'30 Effats
0'30 Recup
= 20'



X long Ballon opposée
(X) Joue comme em match
O Coullisser coté Ballon
Fin de la situation
O le gardien relance coté (X)
qui Joue long sur X Duel
derien.

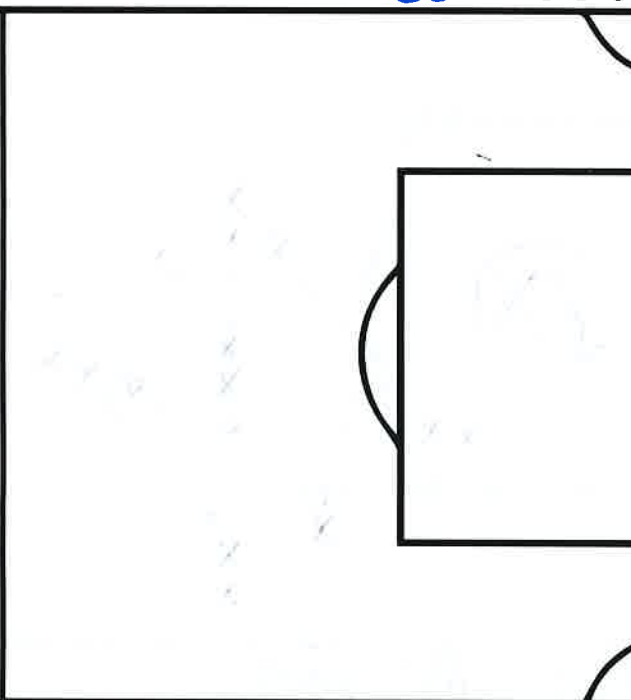
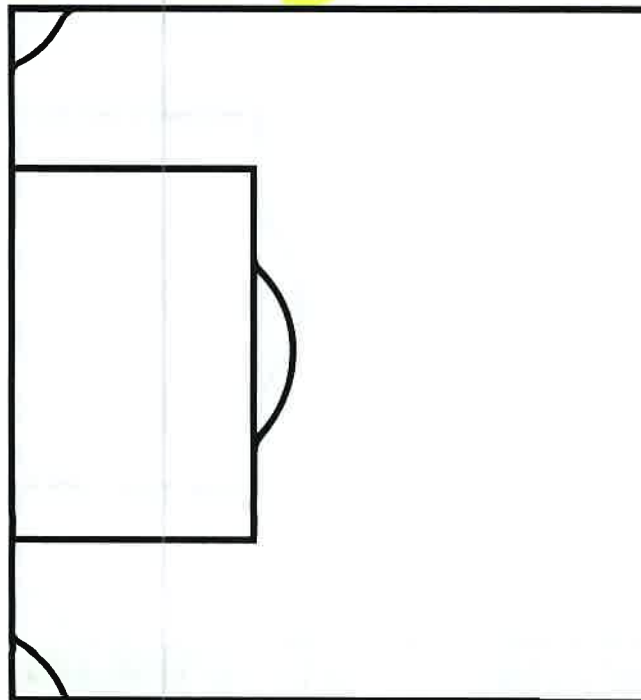
Variante
O le gardien envoie un second
Ballon pour la Défense.

EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : 20'

JOUEURS : 20

GDB: 2



Groupe B/C
Match 11/11

Groupe A
Footing 20'