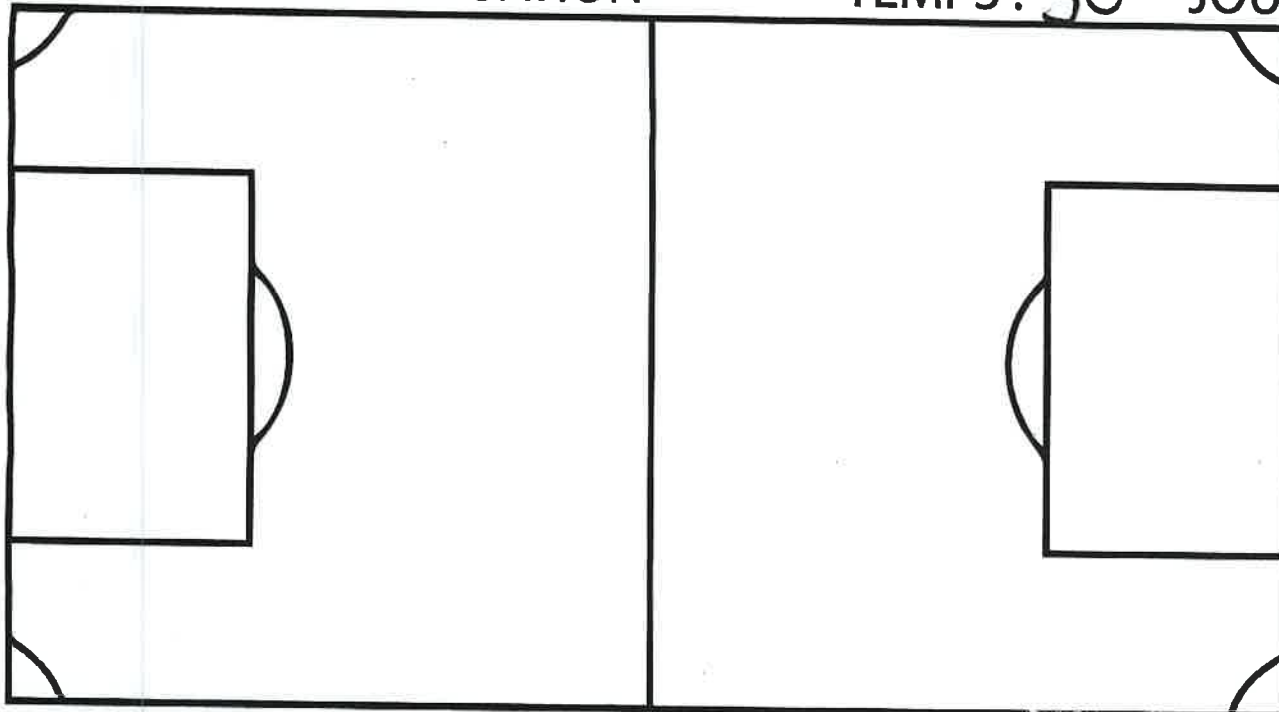


EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : 30' JOUEURS :

GDB:

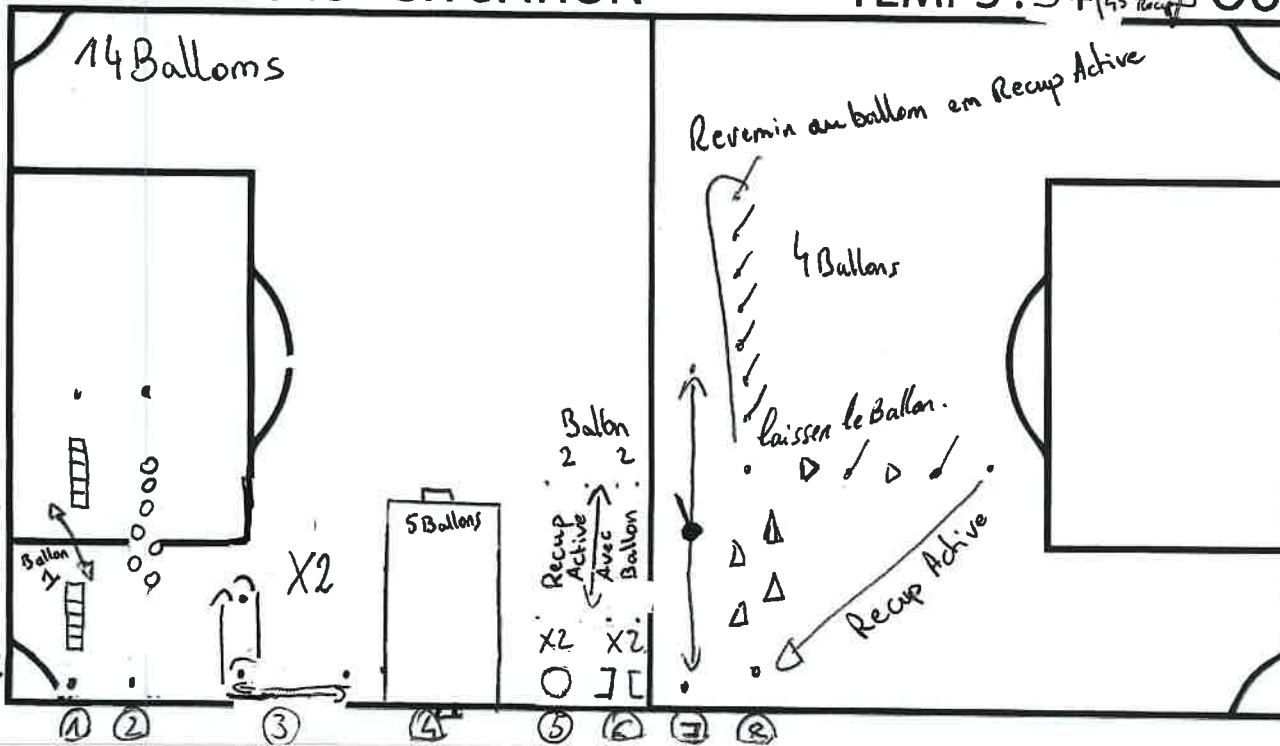


Footing lancers
- fléchage 1,5 Km.
→ Groupe 1 : 5:30 / 5:50 par 1,5 Km
8:15 / 8:45 4 tours
→ Groupe 2 : 6:00 / 6:20
9:00 / 9:30 pour 1,5 Km
3 tours

EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : 34' (9x3' / 45' Recup) JOUEURS :

GDB:



- ① Slalom Avant/Arrière ENDURANCE/Puissance.
- ② Echelle Rythmique. (Ballon)
- ③ Appui cerceaux.
- ④ Pas chassé / Arrière / Avant
- ⑤ 2 vs 2 (Ballon)
- ⑥ Bosu. x 20 (Ballon)
- ⑦ Haie. x 8 (Ballon)
- ⑧ Fractionné. 40 + 20 mètres / 20 mètres Recup.
- ⑨ Parcours conduite. (Ballon)
- ⑩ Gaimage Collectif (temps Restant).
(45' x 4 positions x 2 ou 3)