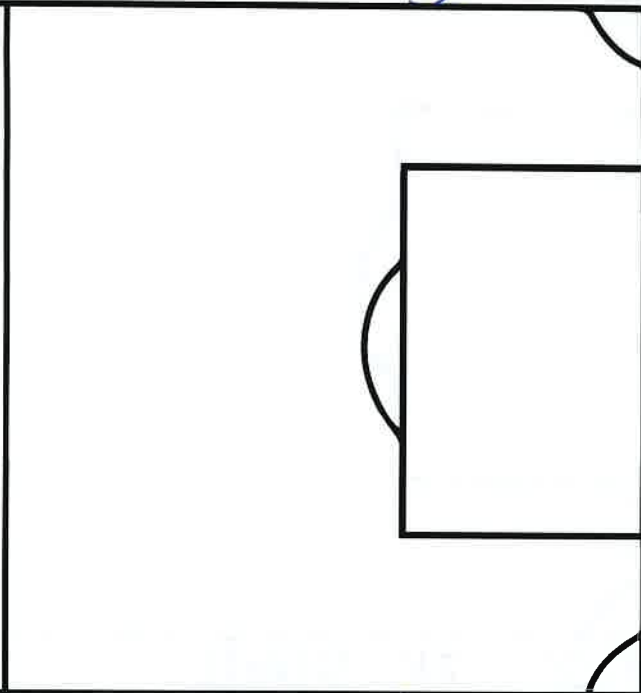
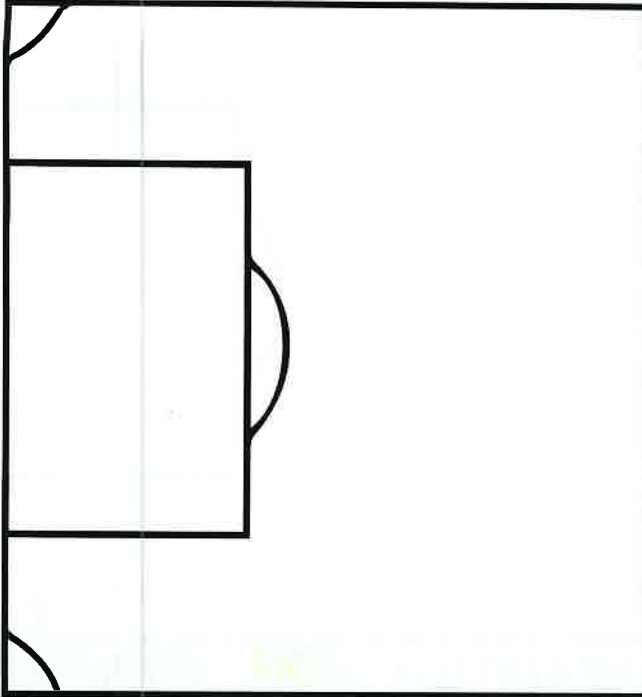


EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : 30' JOUEURS :

GDB :

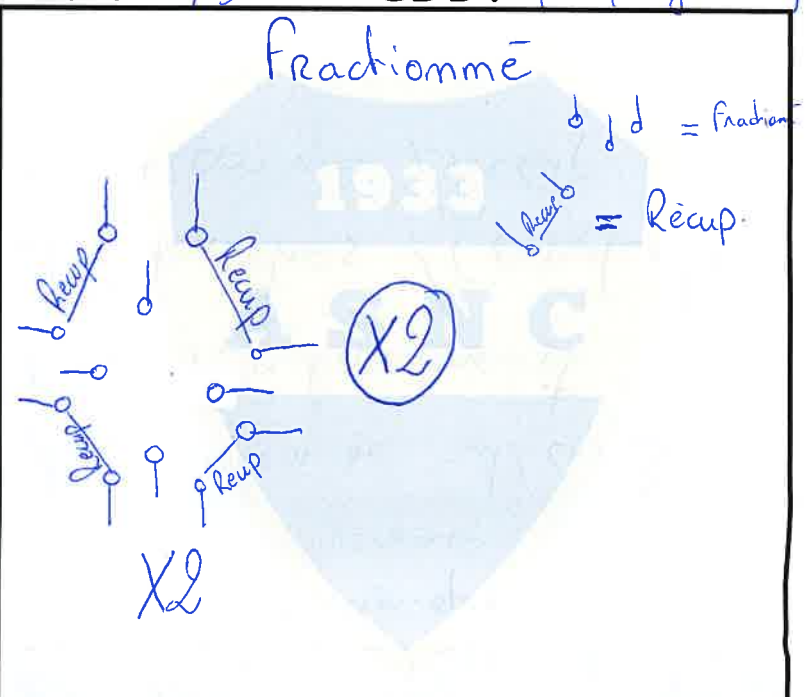
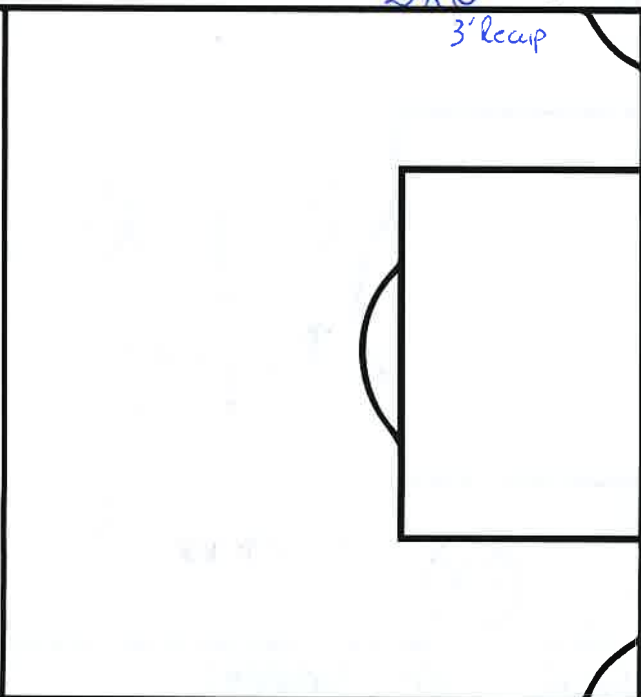
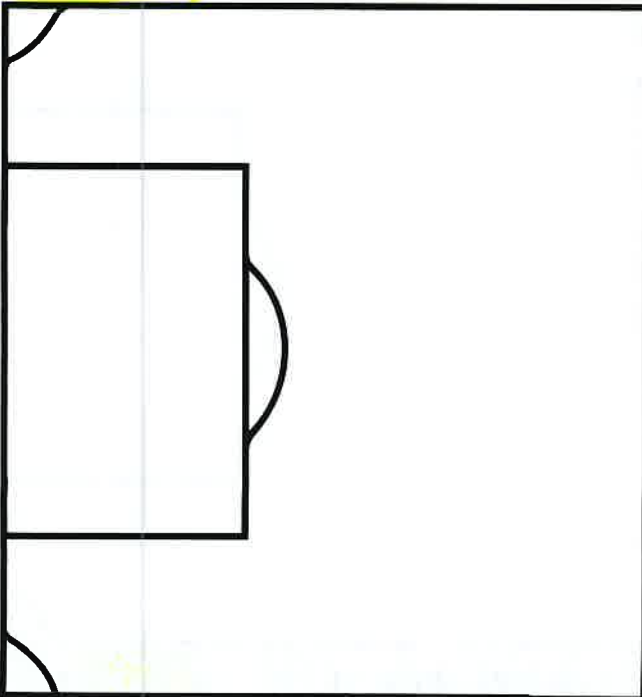


Footing  
 → fléchage Bleu  
 ↳ Groupe 1 : 5'40 du Km  
 5,3Kms 4 tours + Corner  
 ↳ Groupe 2 : 6'20 du Km  
 4,750 Km 3 tours + 2 tours  
 Jusqu'au  
 corner.

EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : 2x6' = 12' JOUEURS : 20/30

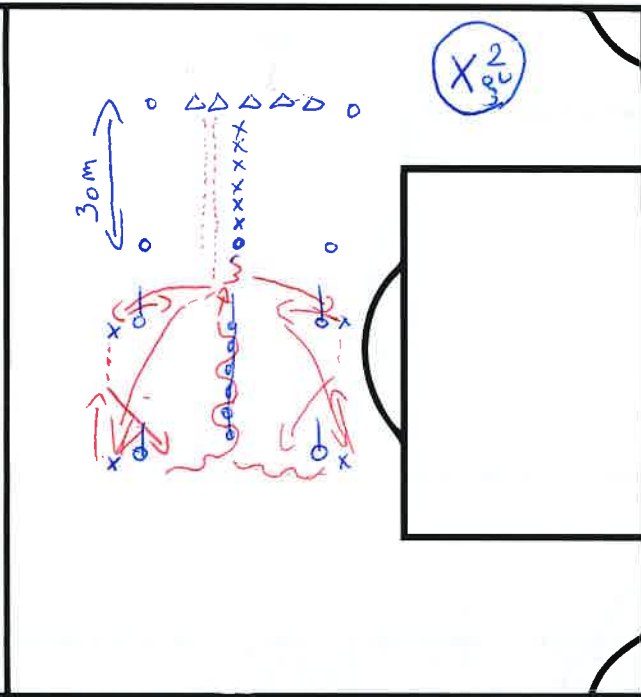
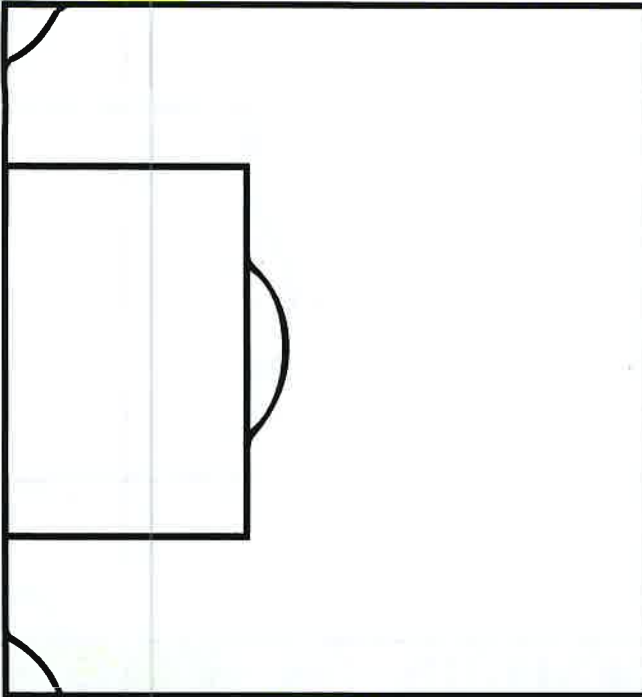
GDB : (2 Spé gardien)



EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : 12'

JOUEURS : 20 à 36 GDB : 2 (SPE Gardien)



Technique.  
Physique.

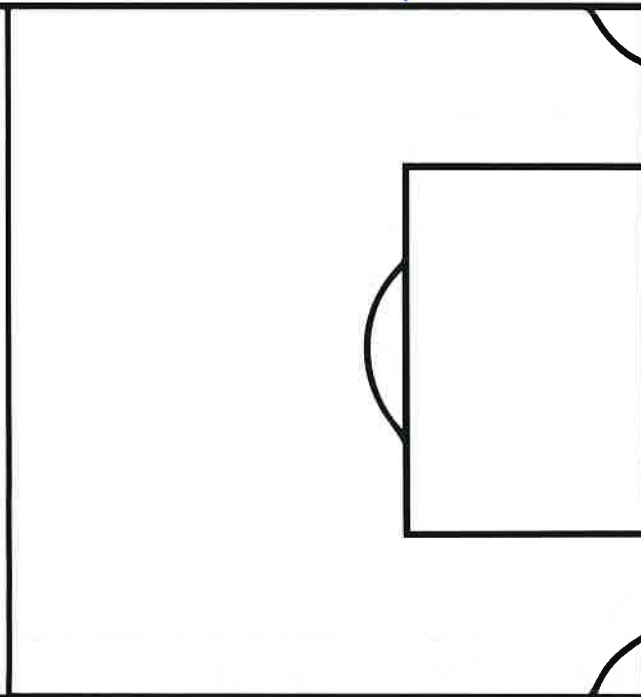
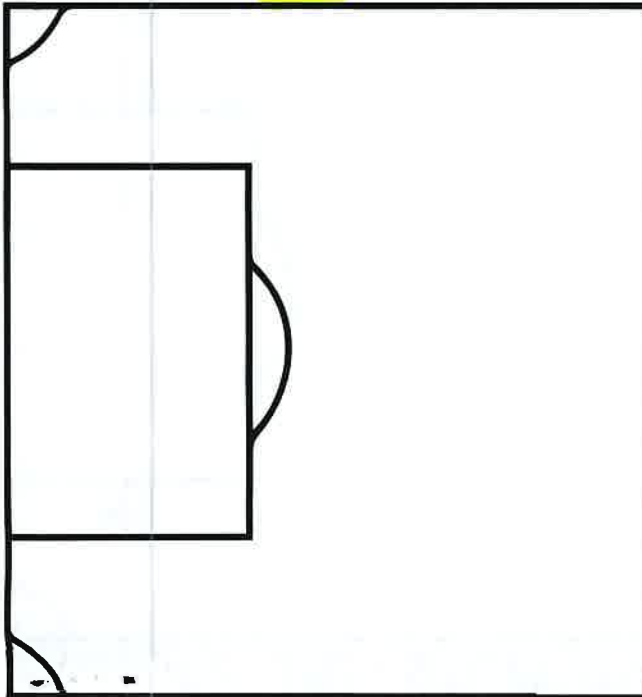
Appui / Remise 1/2/3  
Appel / Déplacement  
1/2 touches / Conduite.  
fractionné / Recup.

EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : 12'

JOUEURS : 22

GDB : 2



Match 11 vs 11  
451

Joueurs de Retour de vacances

Bosu x20 O <sub>x3</sub>	
--------------------------------	--