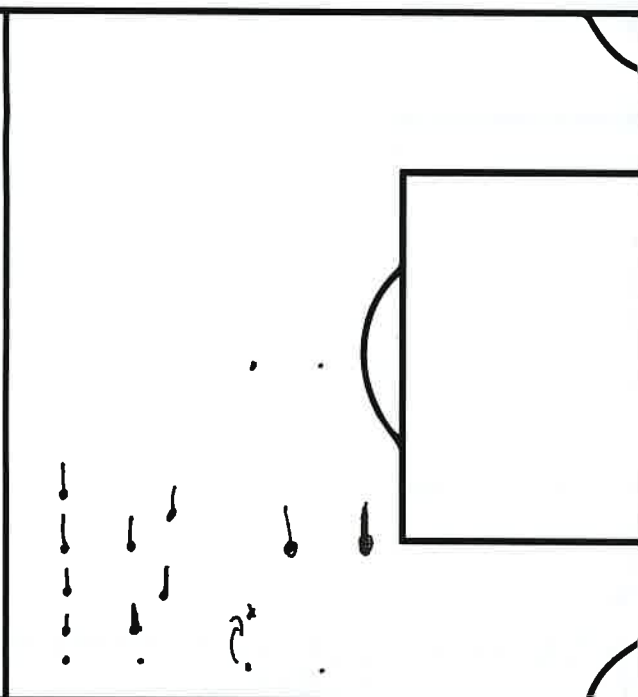
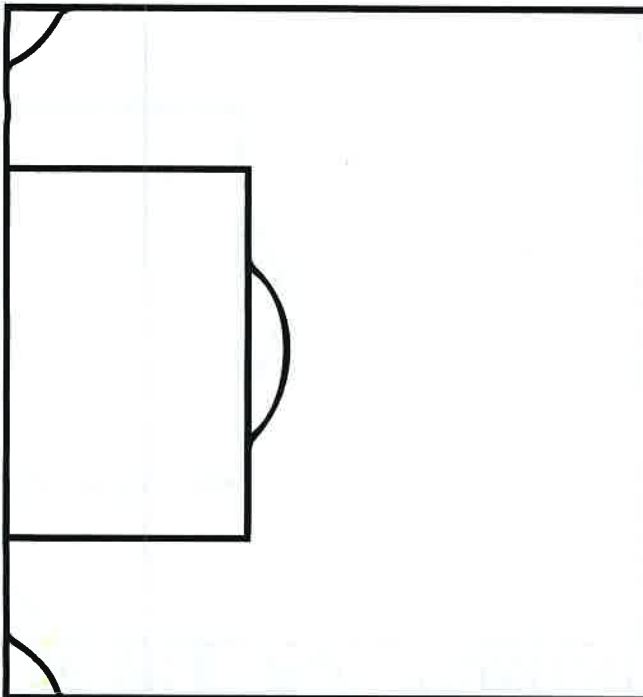


EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : 12'

JOUEURS : 16

GDB : 2 (Spé)



Échauffement

① Adducteurs

② Adducteurs

③ Remise pied fort / second en reculant.

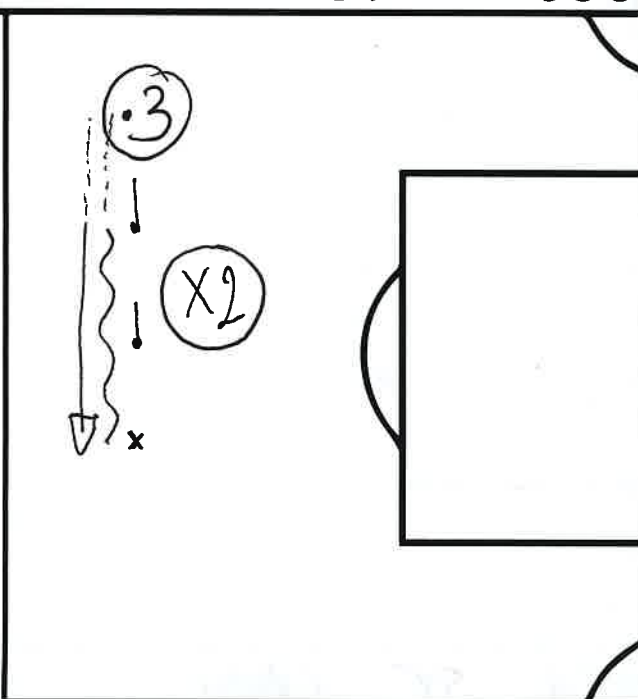
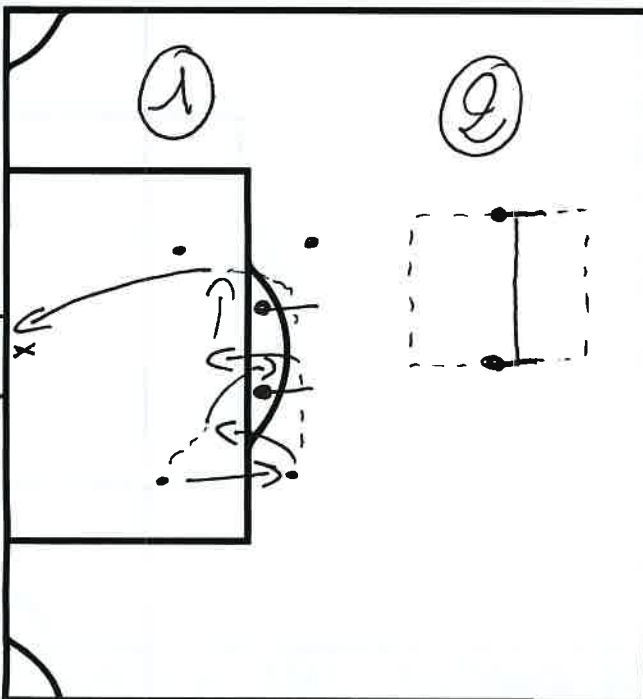
④ Passe courbe puis course arrière

4 par atelier.

EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : 3 x 12' JOUEURS :

GDB :



① Exercice technique.

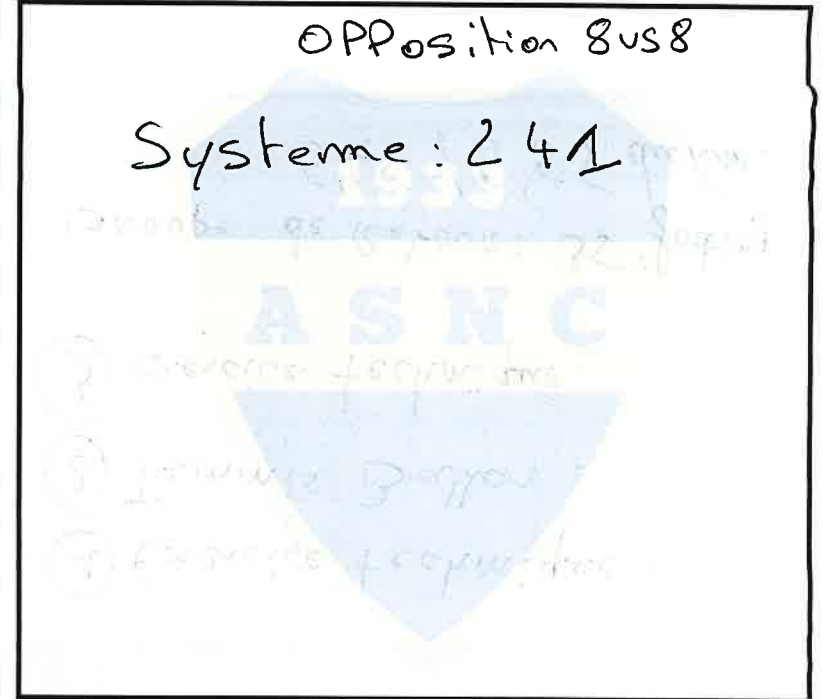
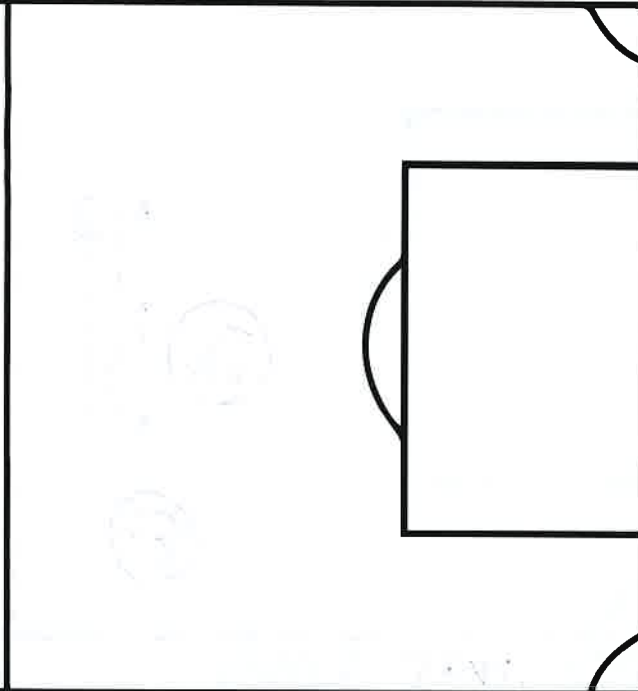
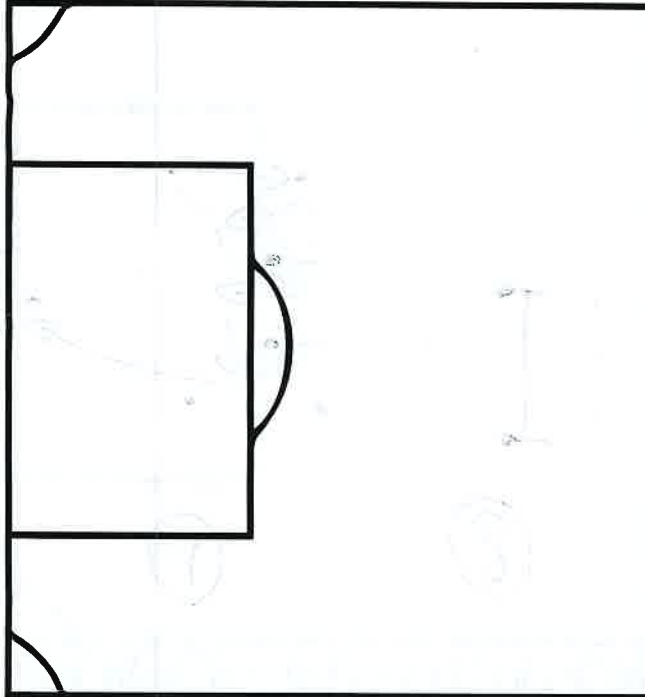
② Tennis Ballon.

③ Exercice technique.

Groupe de Retour : 35' footing.
5'45 / 5'55 du Km.

EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : 15' JOUEURS : 14 + 2 Rem GDB : 2



EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : JOUEURS : GDB :

