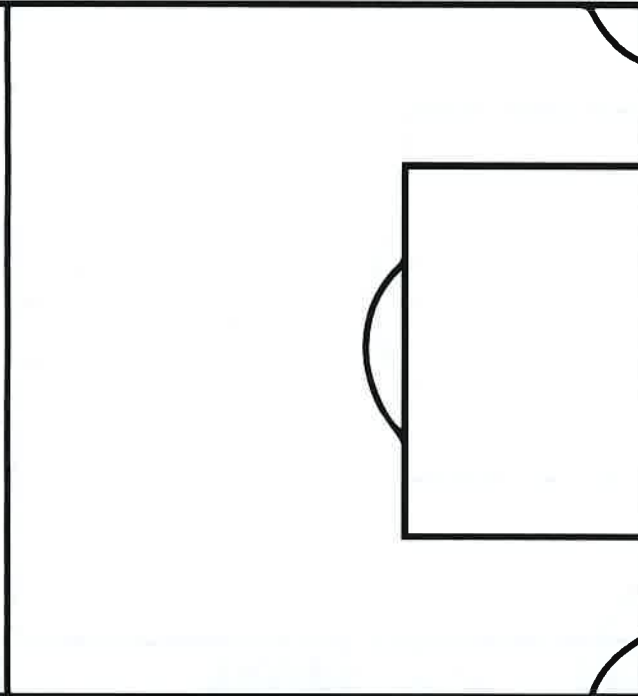
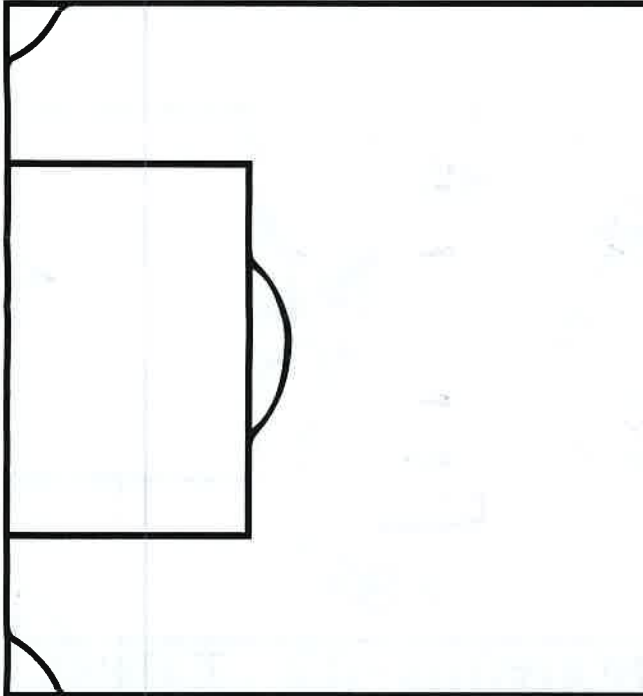


EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS :

JOUEURS :

GDB :



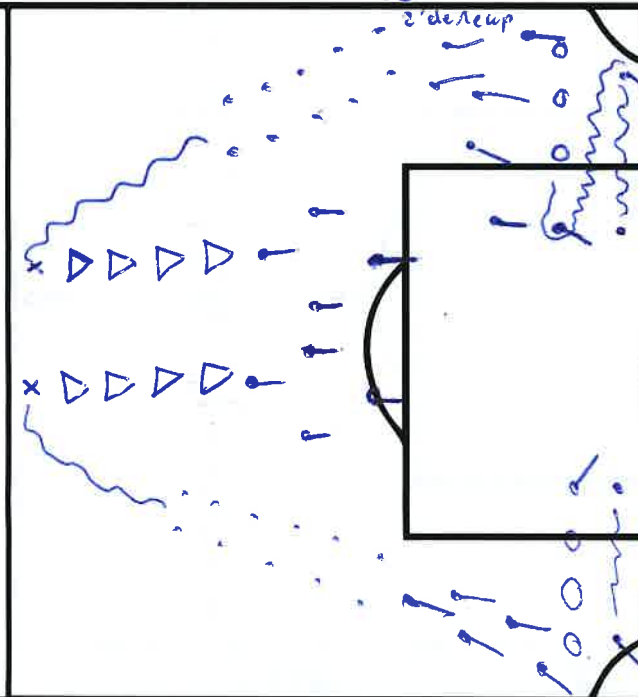
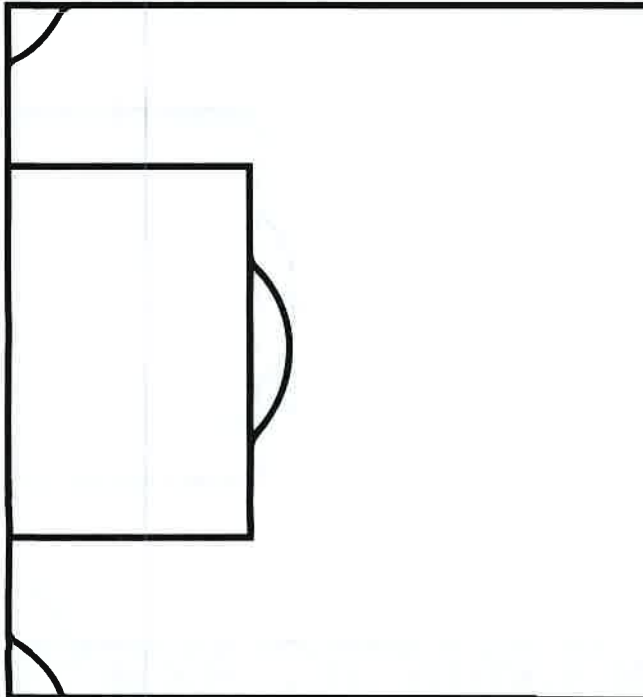
footing larnis
→ 1 tour fléchage bleu (8')
→ Joueurs de retour 35'
Allure 5'45 / 5'55.

EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : 2 x 8'

JOUEURS :

GDB :



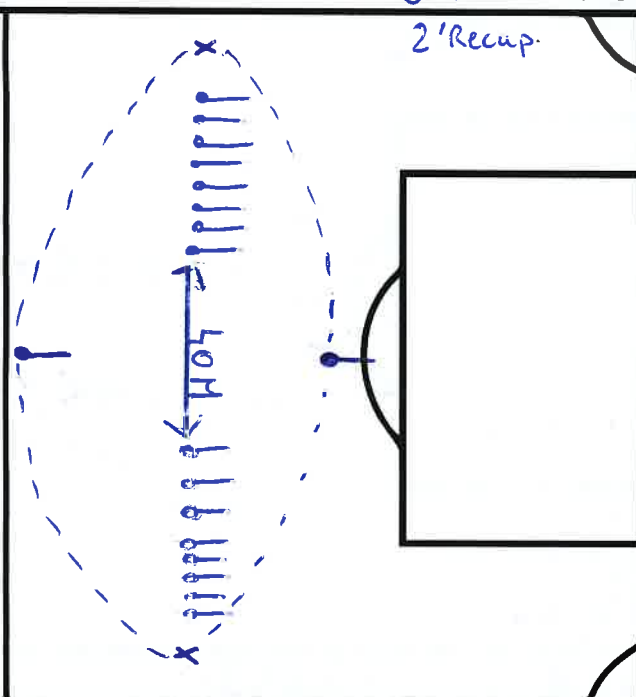
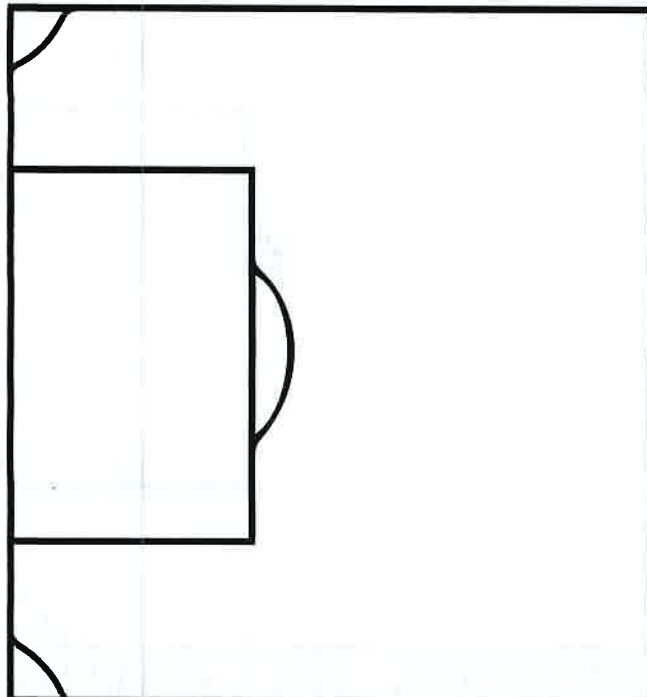
Parcours conduite
Sans arrêt.
Deux Blocs de 8'.

EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : 2 x 8'

JOUEURS :

GDB :



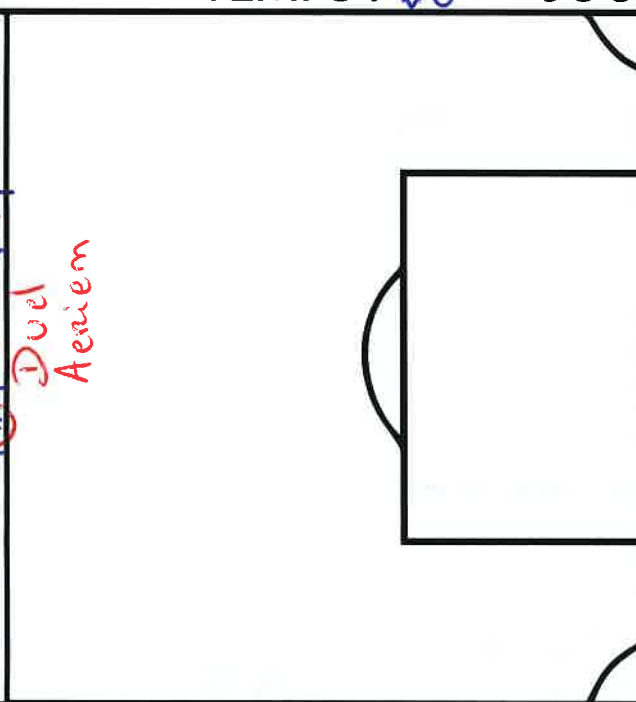
- 2 blocs de 8'
- longueur = Soutenu
- Retour sur les côtés = Récup'

EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : 20'

JOUEURS : 12 et 16

GDB : 1



Relation Def / Milieu
=> Déplacement du Milieu / Disponibilité
Liberté / Libéré vite.
dans l'entre jeu.
=> Duel Aérien pour les Défenseurs.