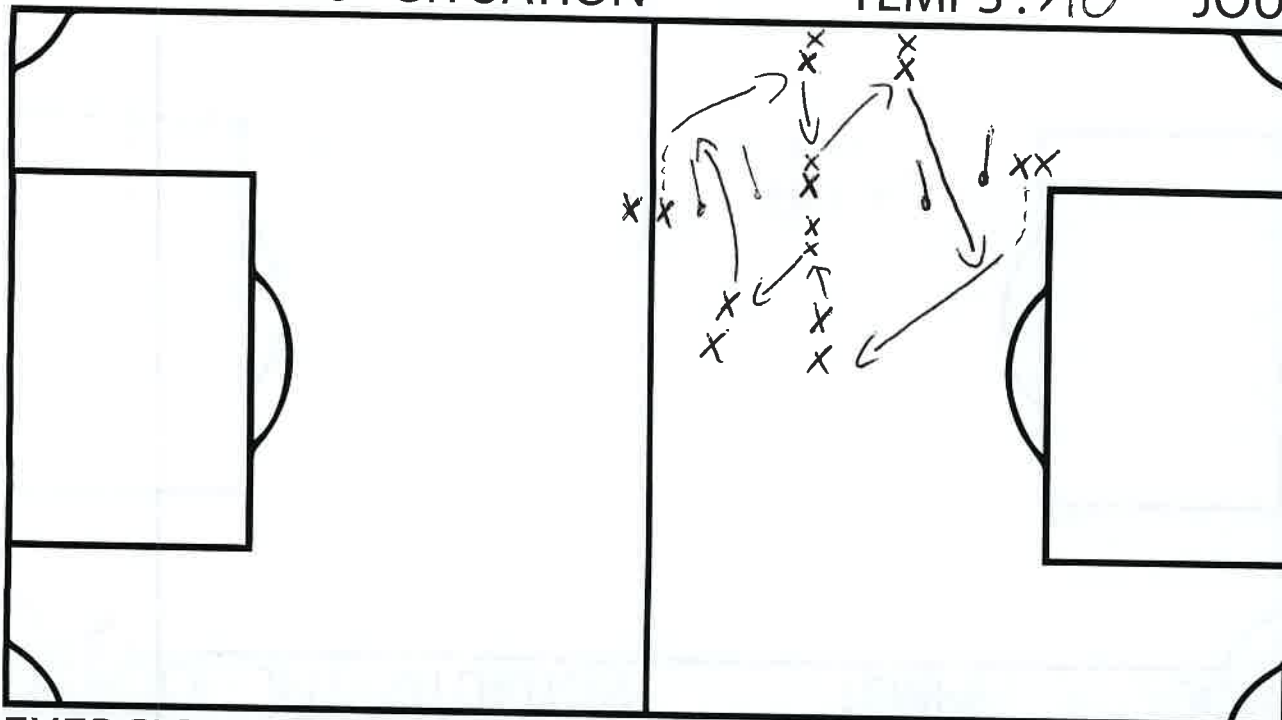


EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : 10'

JOUEURS : 16

GDB : 0



Echauffement
Passe et suit
à 2 touches de Balle

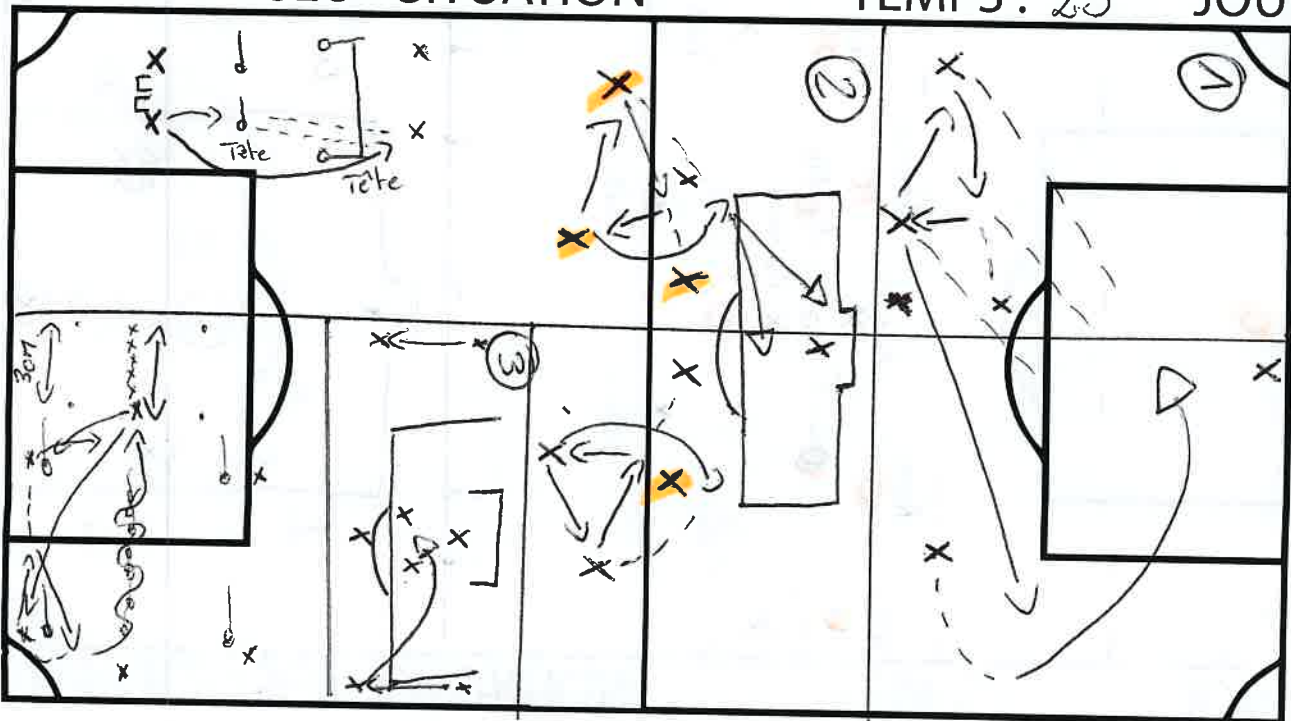
Groupe de Retour de vacances :
35 min / parcours Bleu.
5'40 / 6'00

EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : 25'

JOUEURS :

GDB :



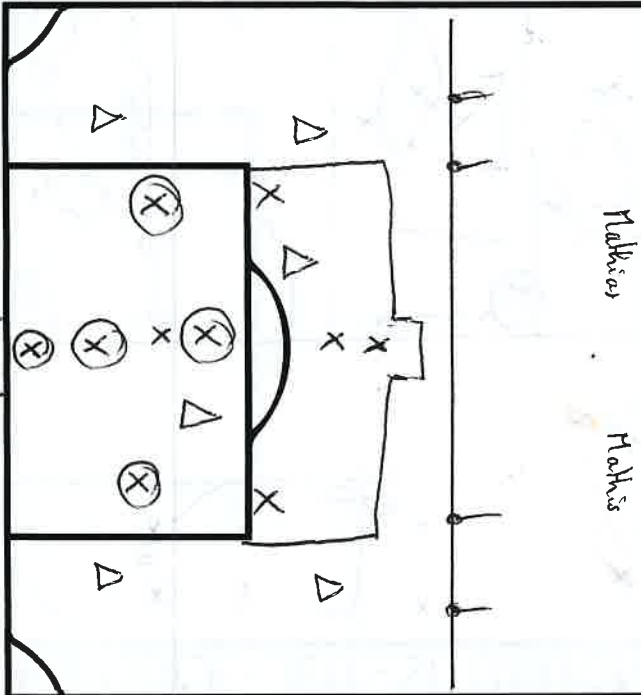
Jeu de tête (Rémi)
Un lanceur, un receveur (tête) puis recule tête
derrière la rebalise. X2 = 4 têtes + 1 passe
appuyé dans un but coerver.

Rotation OFF (Gaëtan)

3 variantes

Groupe de Retour de vacances :
12' Exercice technique + physique.

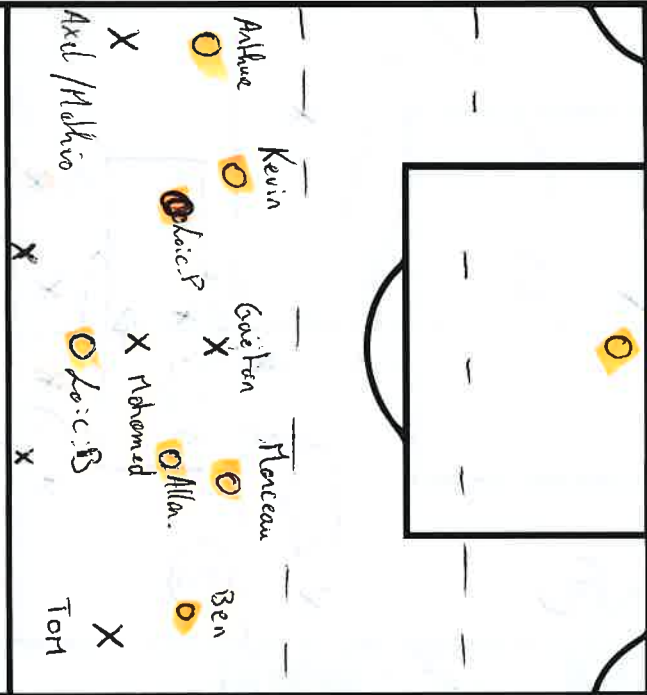
EXERCICE - JEU - SITUATION



TEMPS :

JOUEURS :

GDB :



Gestion de la profondeur

1933

ASNC

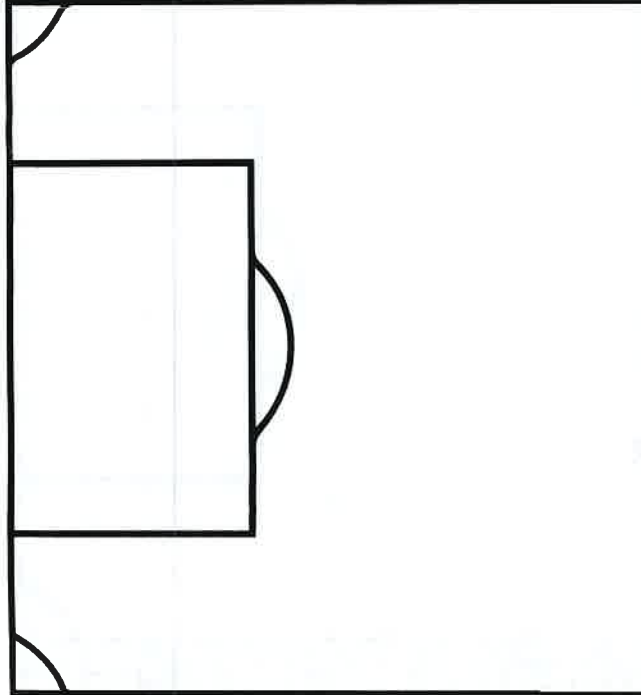
Groupe de retour de vacances

Banide:

3 équipes 5 vs 5 + 2 Jokers

1 Bot = 1000 / 3' 4 Jokers extérieurs

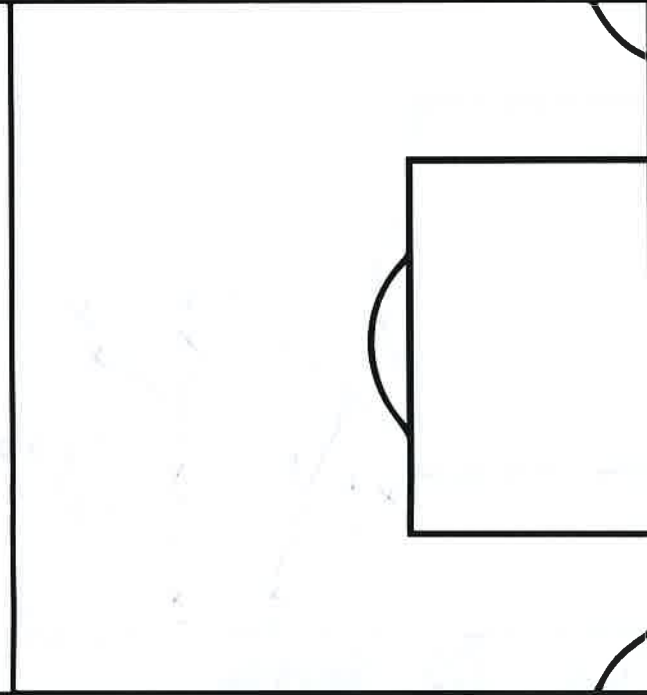
EXERCICE - JEU - SITUATION



TEMPS :

JOUEURS :

GDB :



1933

ASNC