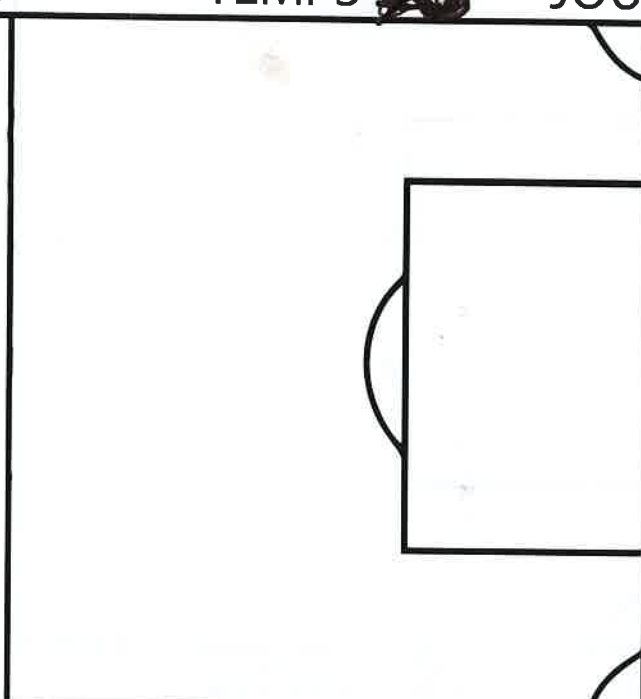
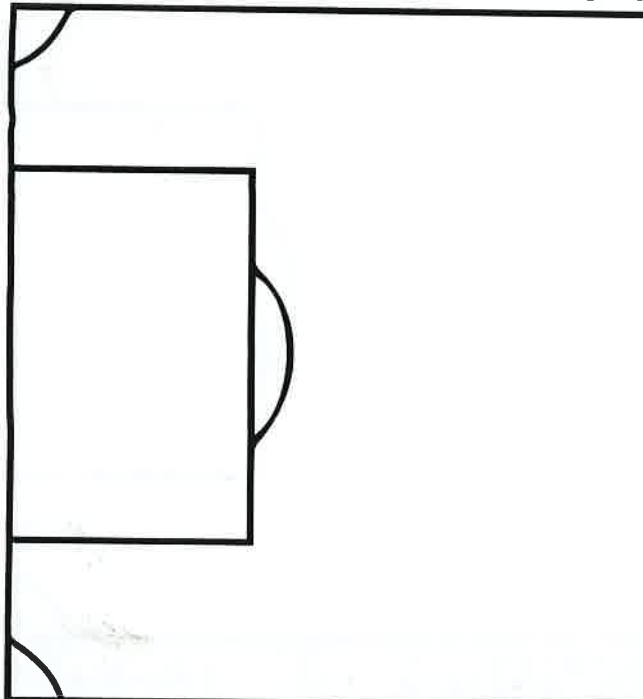


EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : ~~20~~ 15'

JOUEURS : 30

Mercredi 18 Janvier.
GDB :



Echauffement

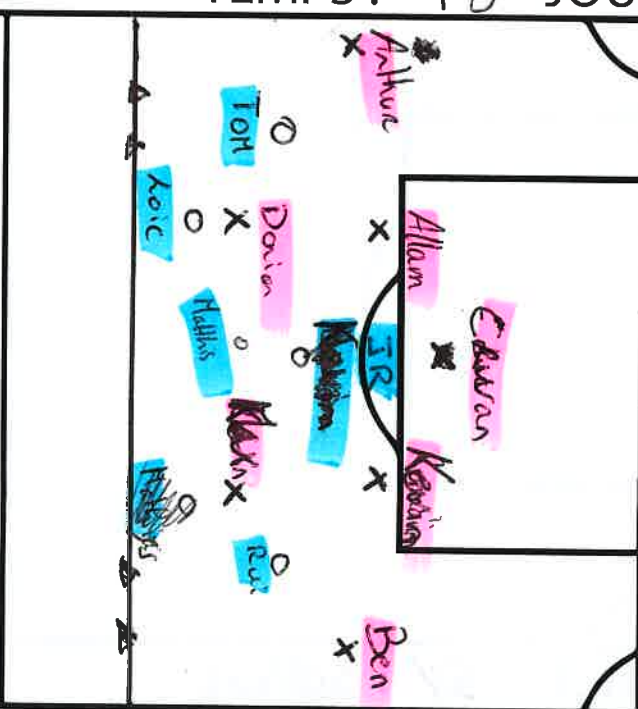
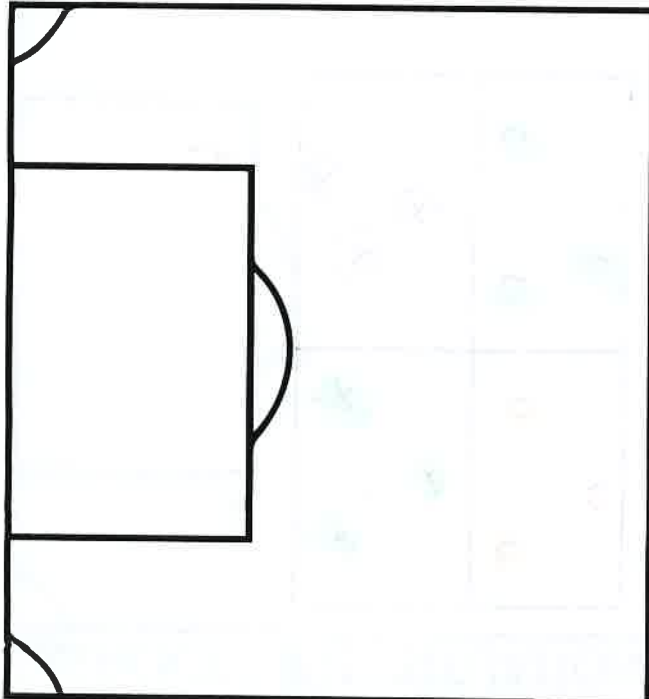
2 aller / Retour, fractionné.
par palier

EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : 15'

JOUEURS : 12

GDB : 1



Situation

Bleus : Chasser ~~20~~ 7'
pour récupérer le Ballon.

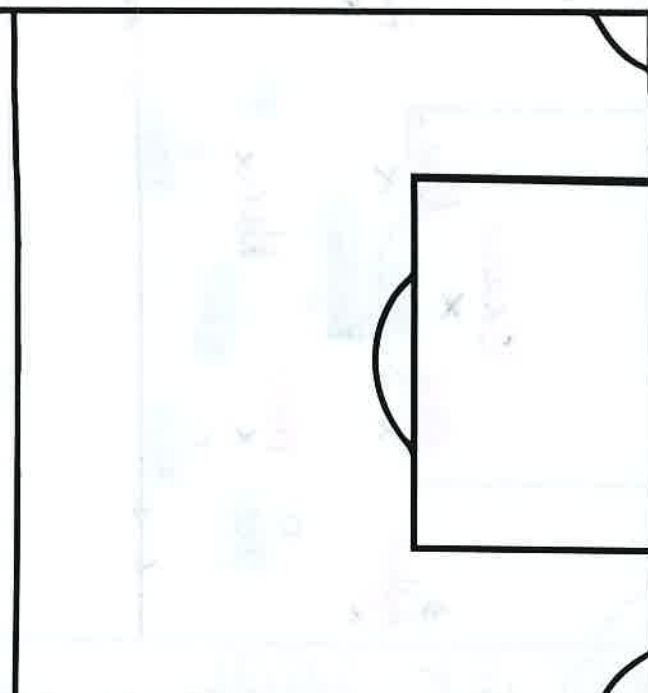
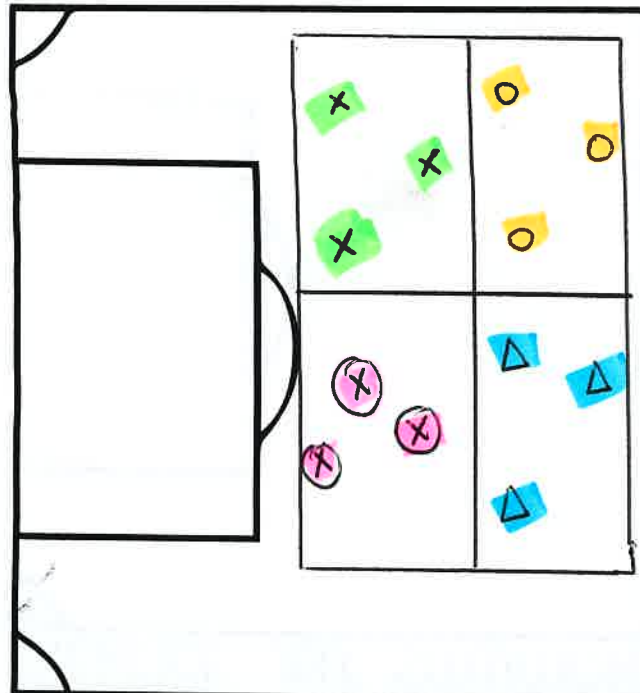
Rose : Marquer en Stop
Ball.

EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : 15'

JOUEURS :

GDB :



Chaque coin se fait
des passes entre en 2
Touches maximum.

Autop la couleur amorce
va chacun dans un coin pendant
15'.

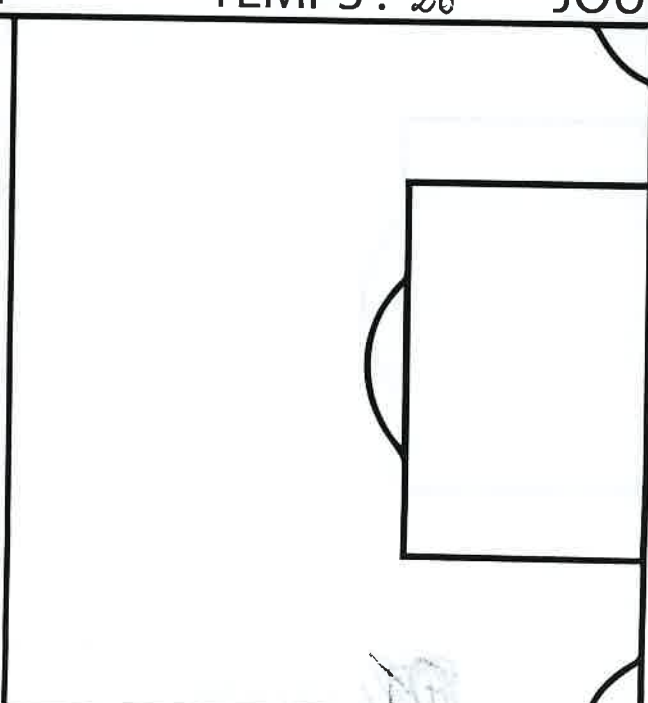
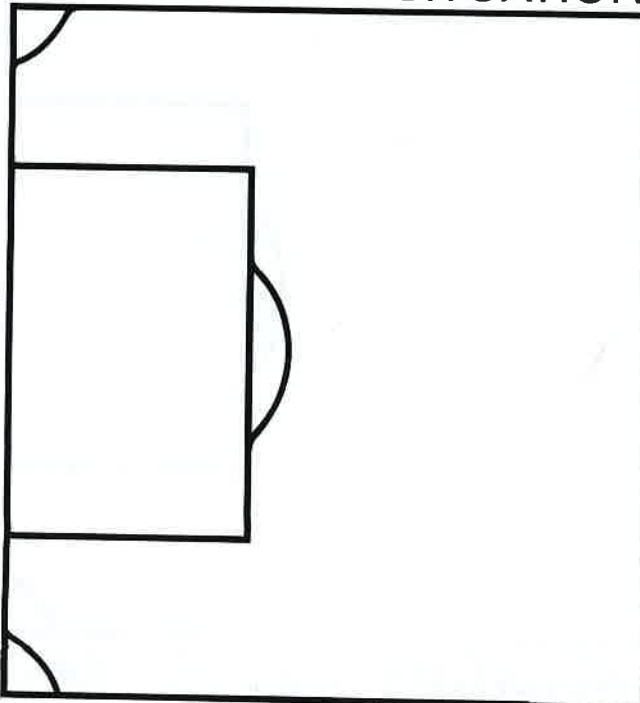
15' si pas récupérer 5 pompes.

EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : 20'

JOUEURS : 20

GDB : 2



Match
11 vs 11

