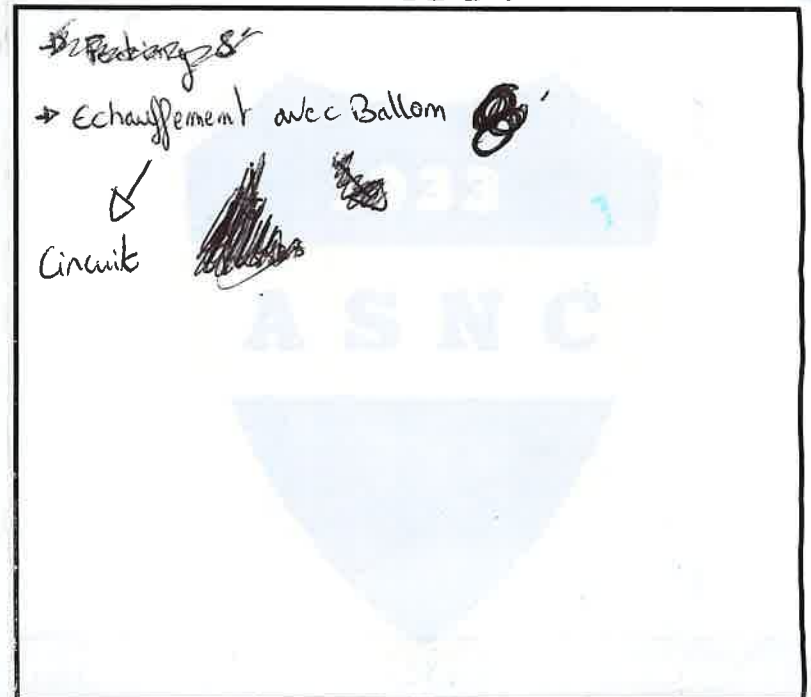
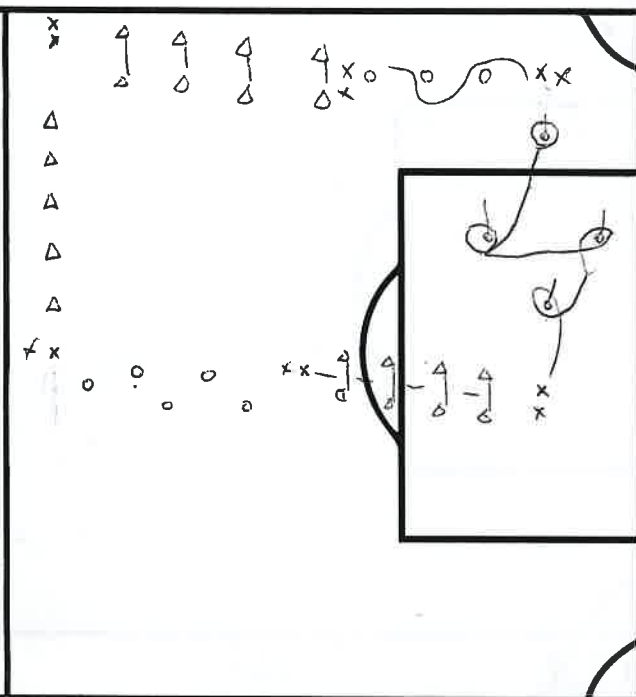
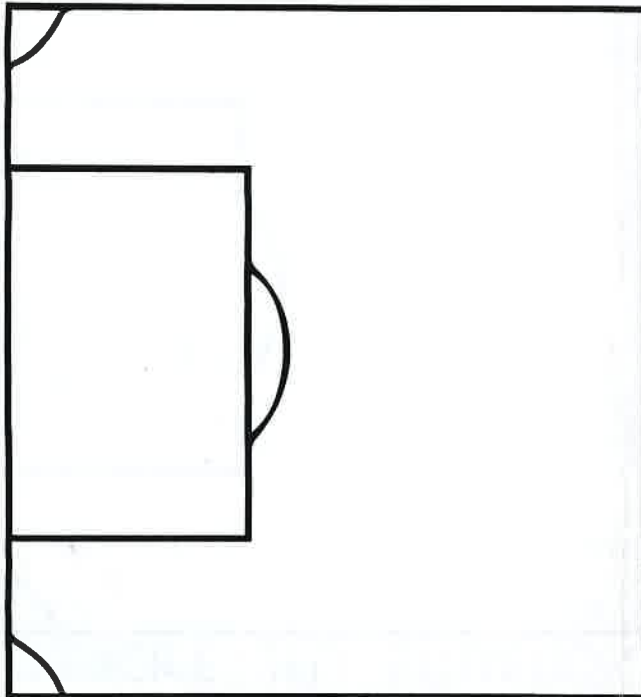


EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS :

JOUEURS :

Mercredi & Jeudi
GDB:

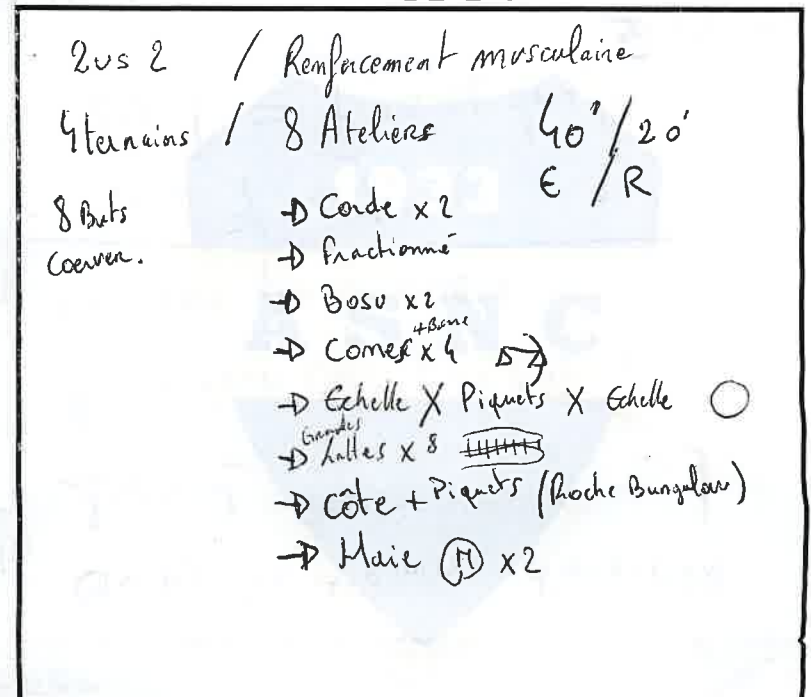
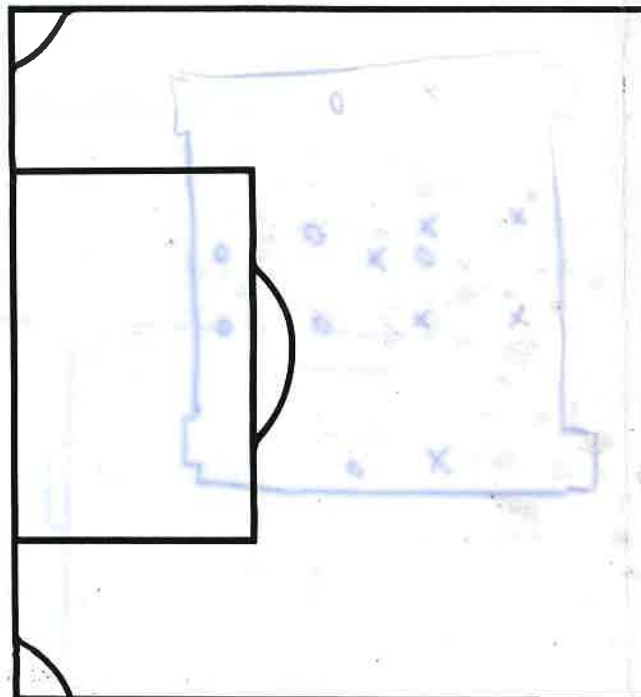


EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS :

JOUEURS :

GDB:



Match de 2'30 = ~~2'30~~ 20"

2 vs 2 / Renforcement musculaire

4 terrains / 8 Ateliers 40' / 20'
E / R

8 Buts
Coerver.

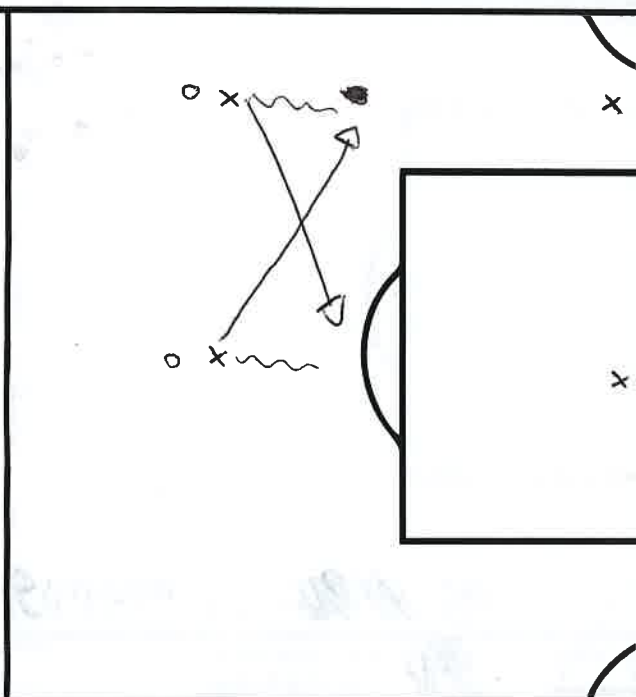
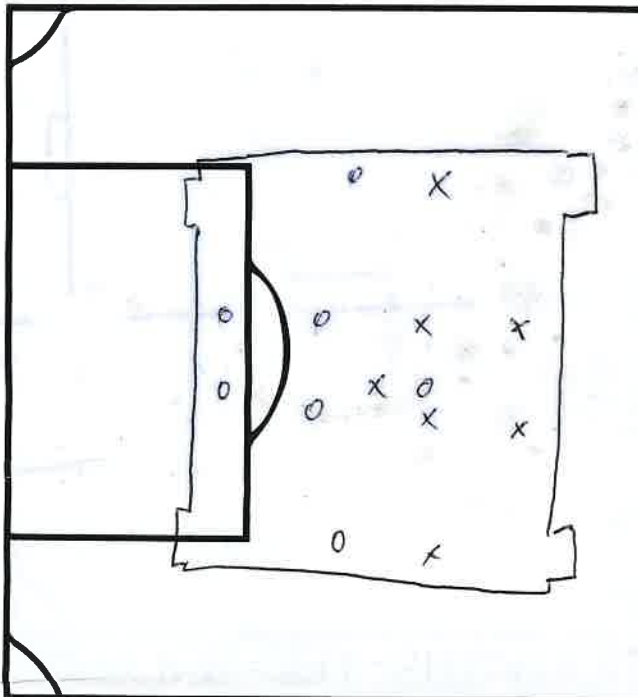
- Corde x 2
- Fractionné
- Bosu x 2
- Cones ^{+Banc} x 4
- Echelle X Piquets X Echelle ○
- ^{Grandes} Lattes x 8
- Cote + Piquets (Roche Bungalow)
- Maie (M) x 2

EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : 2x10'

JOUEURS :

GDB:



Garder le temps d'attente
1vs1

Inversion des postes à
chaque passage.

Jeu 7vs7

241 = Pressing dans les 15 dernières
mètres x But = 3pts

EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS :

JOUEURS :

GDB:

