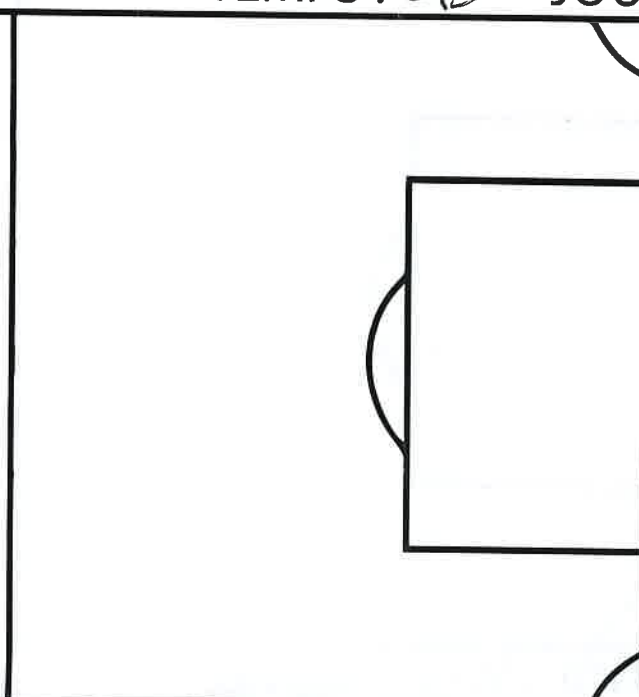
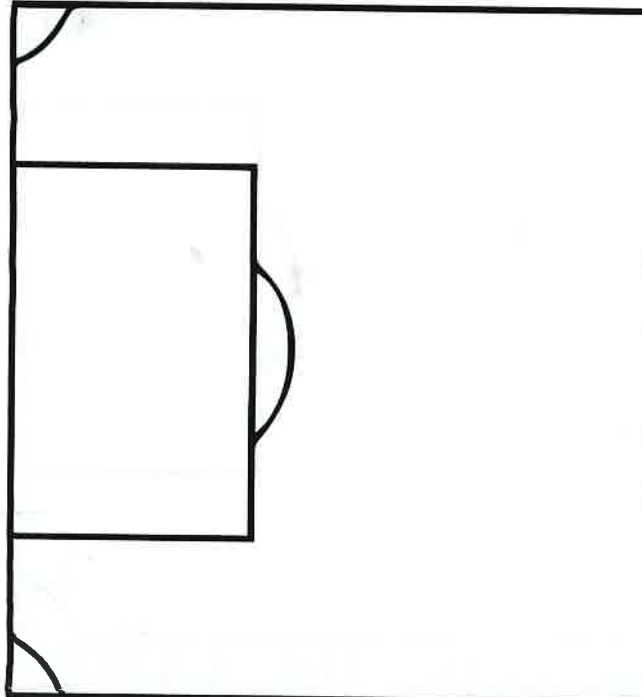


EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : 15'

JOUEURS : X

Vendredi 13 Janvier
GDB :



Echauffement

Fractionné évolutif

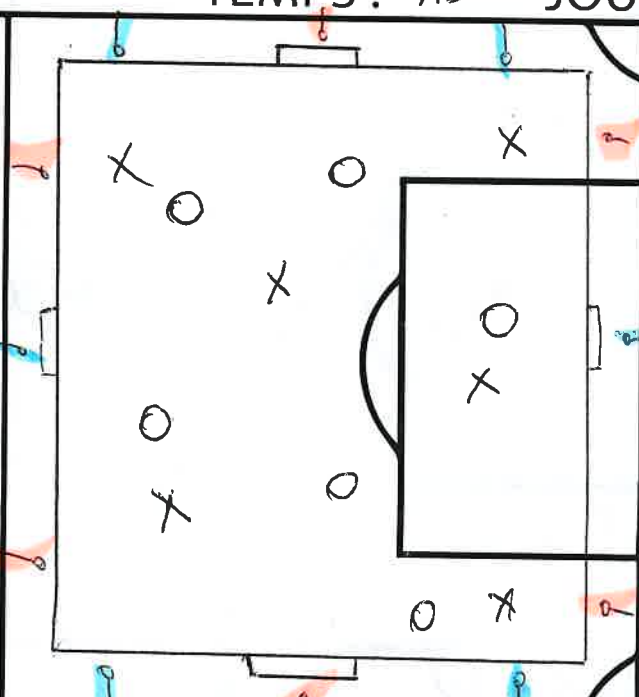
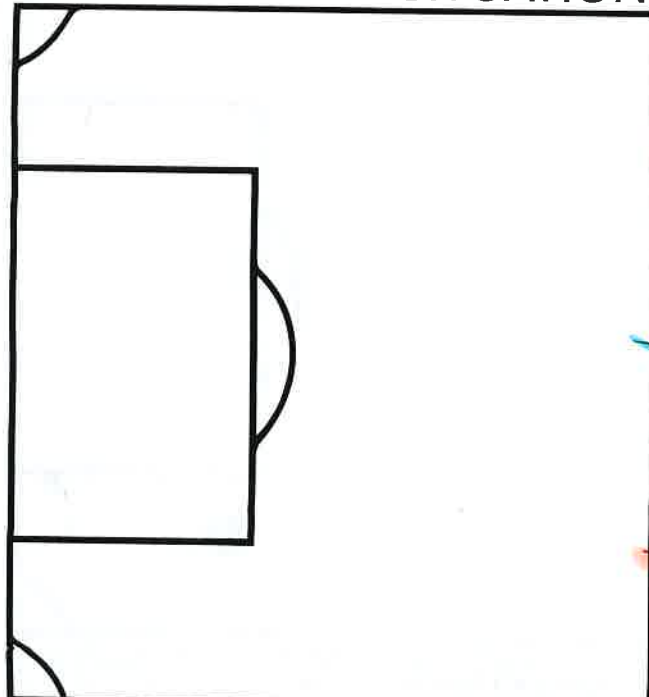
X 2 navettes.

EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : 15'

JOUEURS :

GDB :



Conservation

Vitesse / finition = 1 pt

6 passes autorisation à marquer
celle à celui qu'on remets
ne compte pas
sauf si l'une 2 en
mouvement

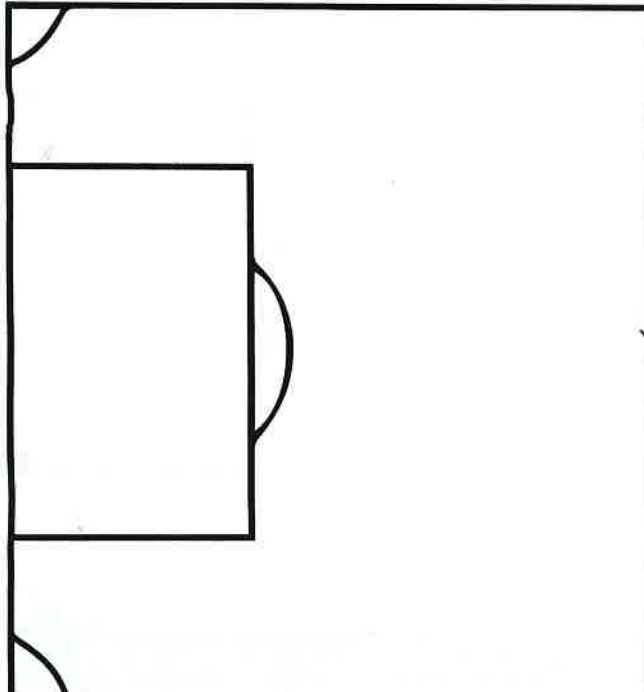
Au signal Aller mettre un chassable
= 1 pt à l'équipe qui gagne

EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : 15'

JOUEURS :

GDB :



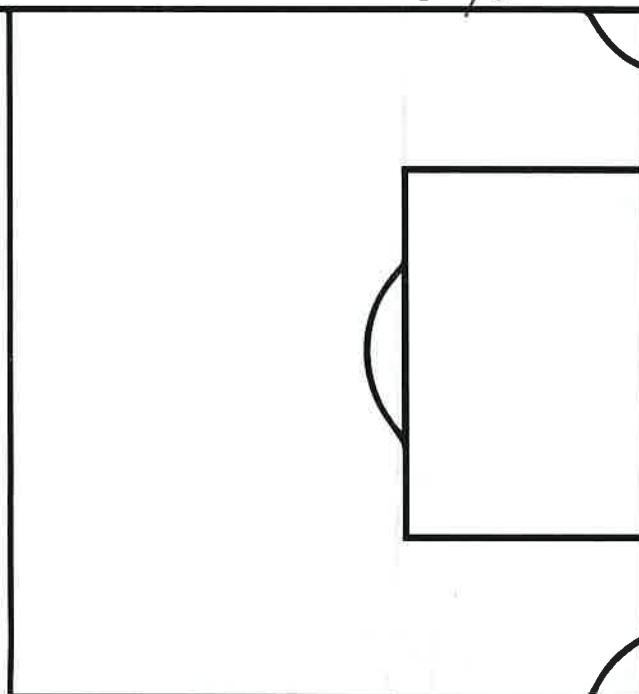
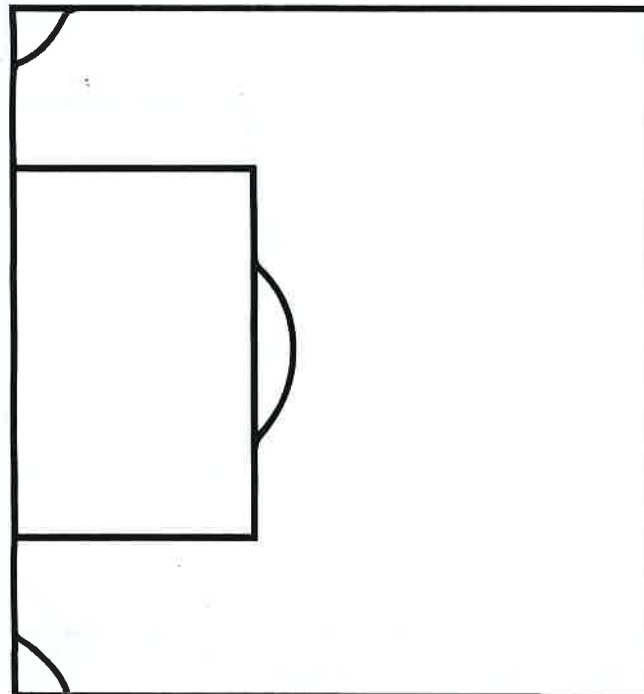
Finition
Dédoulement à 2
VN: Ajouter 1 Déf

EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : 20'/25'

JOUEURS :

GDB :



Match
11 vs 11