

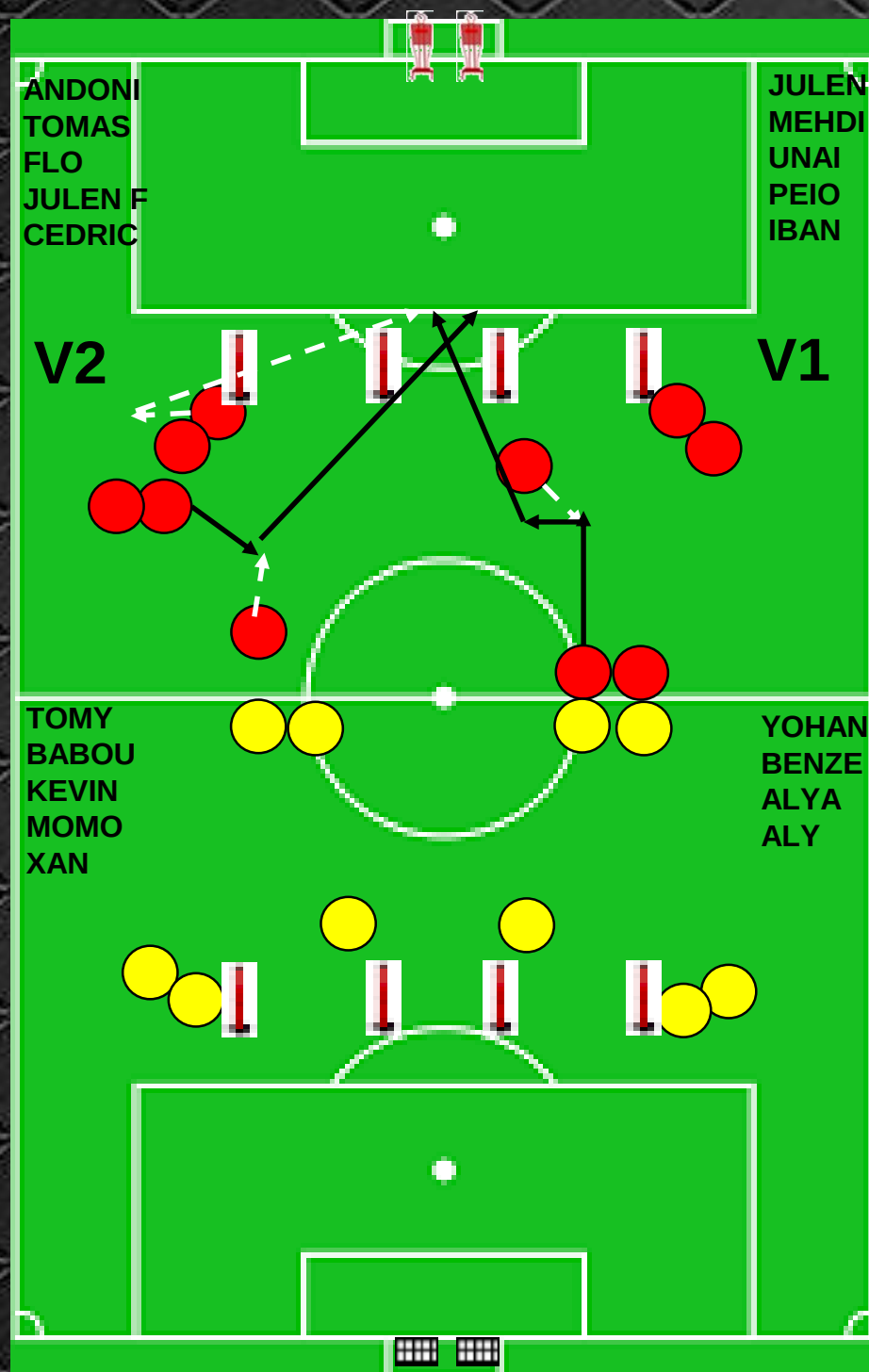


MET

Jouer dans le dos de la défense

18H30-19H

Améliorer capacité à déséquilibrer en trouvant joueur lancé



	4		8		0		0		9		10		0		0
--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	----	--	---	--	---

BUT

Marquer =1pt

CONSIGNES

1/ Met carré x2 **7min**
Trois joueurs postes

2/ Receveur dos au jeu – 2tchs
3x3min
2/ Receveur face au jeu– 1tch
3x3min

VARIANTE(S)

VEILLER À

Cpt attendu Indiv
- Identifier starter
- Passe sol dans
course
- Course préparation

Cpt attendu collect.
- Connexion PAS-REC
- Timing appels

ANDONI
YOHAN
TOMAS
TOMY
JULEN
MEHDI

PEIO
JULEN F
IBAN
ALYA
MOMO

FLO
ALY
UNAI
BENZE
BABOU
KEVIN
CEDRIC
XAN

0

6

5

8



JEU

Jouer dans le dos de la défense

19H-19H25

Améliorer capacité à déséquilibrer en trouvant joueur lancé

	4		8		0		1		9		9		0		0
--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---

BUT	Récup haute + but 5sec max = 1pt But joueur lancé 5sec max =3pts		
CONSIGNES	9vs9 + 1jk (4-2-3) Def: défendre devant ligne de déséquilibre Off: Zone finition par une passe pour joueur lancé dans le dos de la déf adverse Possibilité d'utiliser largeur par		
VARIANTE(S)	+: limiter nbr tch – imposer passe des au sol -:		
VEILLER À	Cpt attendu Indiv - Identifier starter - Choix passes sol aérien	Cpt attendu collect. - Connexion PAS-REC - Trouver joueur face au jeu=joueur lancé	
	ANDONI YOHAN TOMAS TOMY JULEN MEHDI	PEIO JULEN F IBAN ALYA MOMO	FLO ALY UNAI BENZE BABOU KEVIN CEDRIC XAN
0	6	5	8





JEU

Jouer dans le dos de la défense

19H50-20H15

Améliorer capacité à déséquilibrer en trouvant joueur lancé

	4		8		0		1		9		9		0		0
--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---

BUT	Récup haute + but 5sec max = 1pt But joueur lancé 5sec max =3pts		
CONSIGNES	9vs9 + 1jk (4-2-3) Def: défendre devant ligne de déséquilibre Off: Zone finition par une passe pour joueur lancé dans le dos de la déf adverse Possibilité d'utiliser largeur par		
VARIANTE(S)	+: limiter nbr tch – imposer passe des au sol -:		
VEILLER À	Cpt attendu Indiv - Identifier starter - Choix passes sol aérien	Cpt attendu collect. - Connexion PAS-REC - Trouver joueur face au jeu=joueur lancé	
	ANDONI YOHAN TOMAS TOMY JULEN MEHDI	PEIO JULEN F IBAN ALYA MOMO	FLO ALY UNAI BENZE BABOU KEVIN CEDRIC XAN
0	6	5	8

