



MET+JEU	Jouer dans le dos de la défense
18H45-19H15	Améliorer capacité à déséquilibrer en trouvant joueur lancé

4 
 0 
 0 
 1 
 8 
 8 
 0 
 0

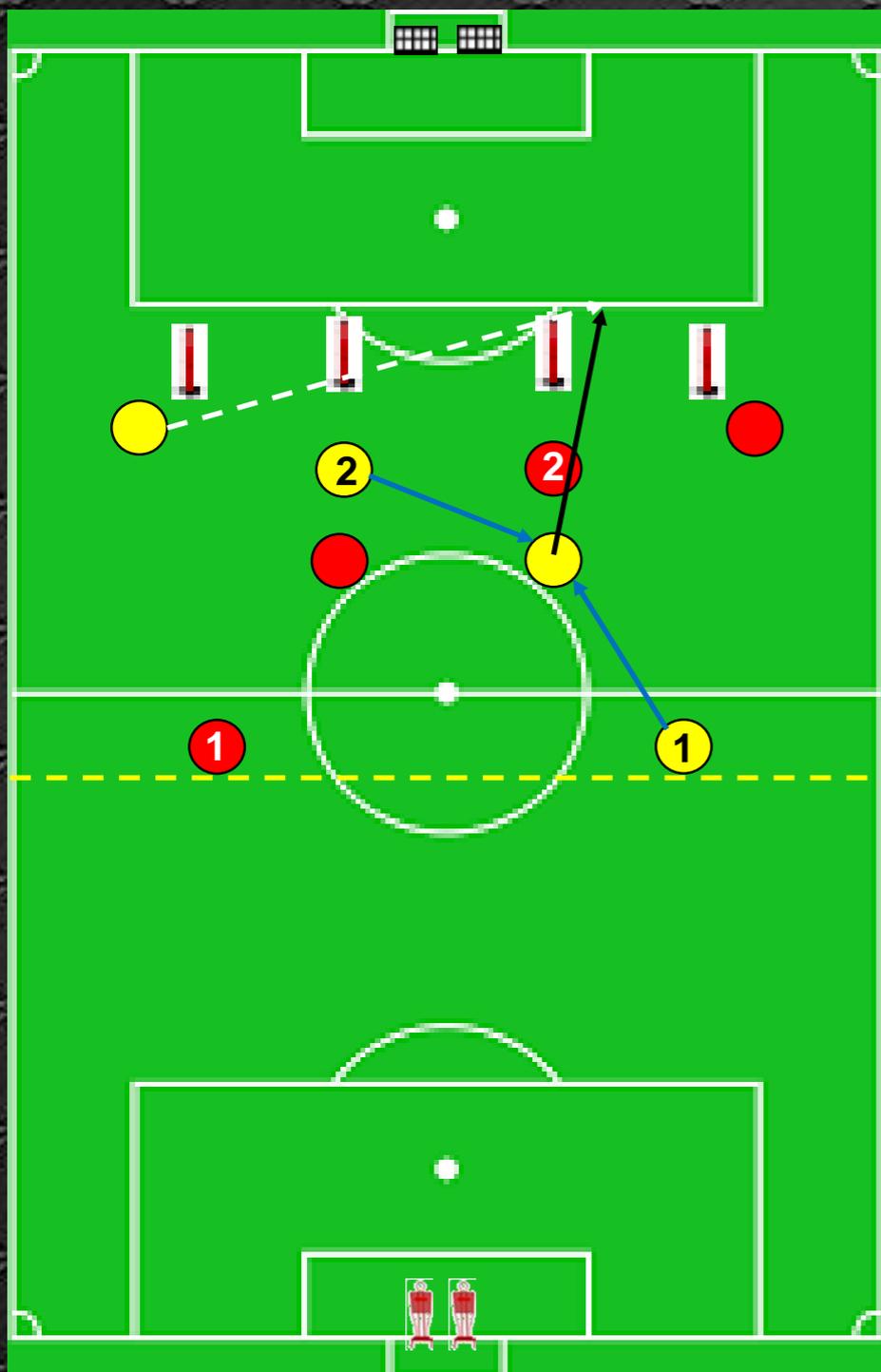


BUT	Marquer =1pt		
CONSIGNES	<p><b>1/ MET</b> Taureau 6vs2 – 7vs2 10min</p> <p><b>2/ JEU</b> 8vs8+1jk (3-2-3) DEF: défendre devant ligne OFF: zone finition par une passe 2x8min</p>		
VARIANTE(S)			
VEILLER À	<p><b>Cpt attendu Indiv</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier starter</li> <li>- Choix passes sol aeérien</li> </ul>	<p><b>Cpt attendu collect.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connexion PAS-REC</li> <li>- Trouver joueur face au jeu=joueur lancé</li> </ul>	
	ANDONI YOHAN TOMY JULEN MEHDI	PEIO JULEN F IBAN ALYA	FLO ALY UNAI BENZE BABOU KEVIN CEDRIC XAN
	0	5	4
			8



<b>EXERCICE</b>	<b>Jouer dans le dos de la défense</b>
<b>19H15-19H45</b>	<b>Améliorer capacité à déséquilibrer en trouvant joueur lancé</b>

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



<b>BUT</b>	Marquer =1pt		
<b>CONSIGNES</b>	<p>Trois joueurs postes</p> <p>1/ Receveur dos au jeu GAUCHE– 2tchs <b>3x3min</b></p> <p>2/ Receveur dos au jeu DROITE– 2tchs <b>3x3min</b></p> <p>3/ Receveur face au jeu GAUCHE– 1tch <b>3x3min</b></p> <p>4/ Receveur face au jeu DROITE– 1tch <b>3x3min</b></p>		
<b>VARIANTE(S)</b>			
<b>VEILLER À</b>	<b><u>Cpt attendu Individ</u></b>	<b><u>Cpt attendu collect.</u></b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier starter</li> <li>- Passe sol dans course</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connexion PAS-REC</li> <li>- Timing appels</li> </ul>	
	ANDONI YOHAN TOMY JULEN MEHDI	PEIO JULEN F IBAN ALYA	FLO ALY UNAI BENZE BABOU KEVIN CEDRIC XAN
0	5	4	8



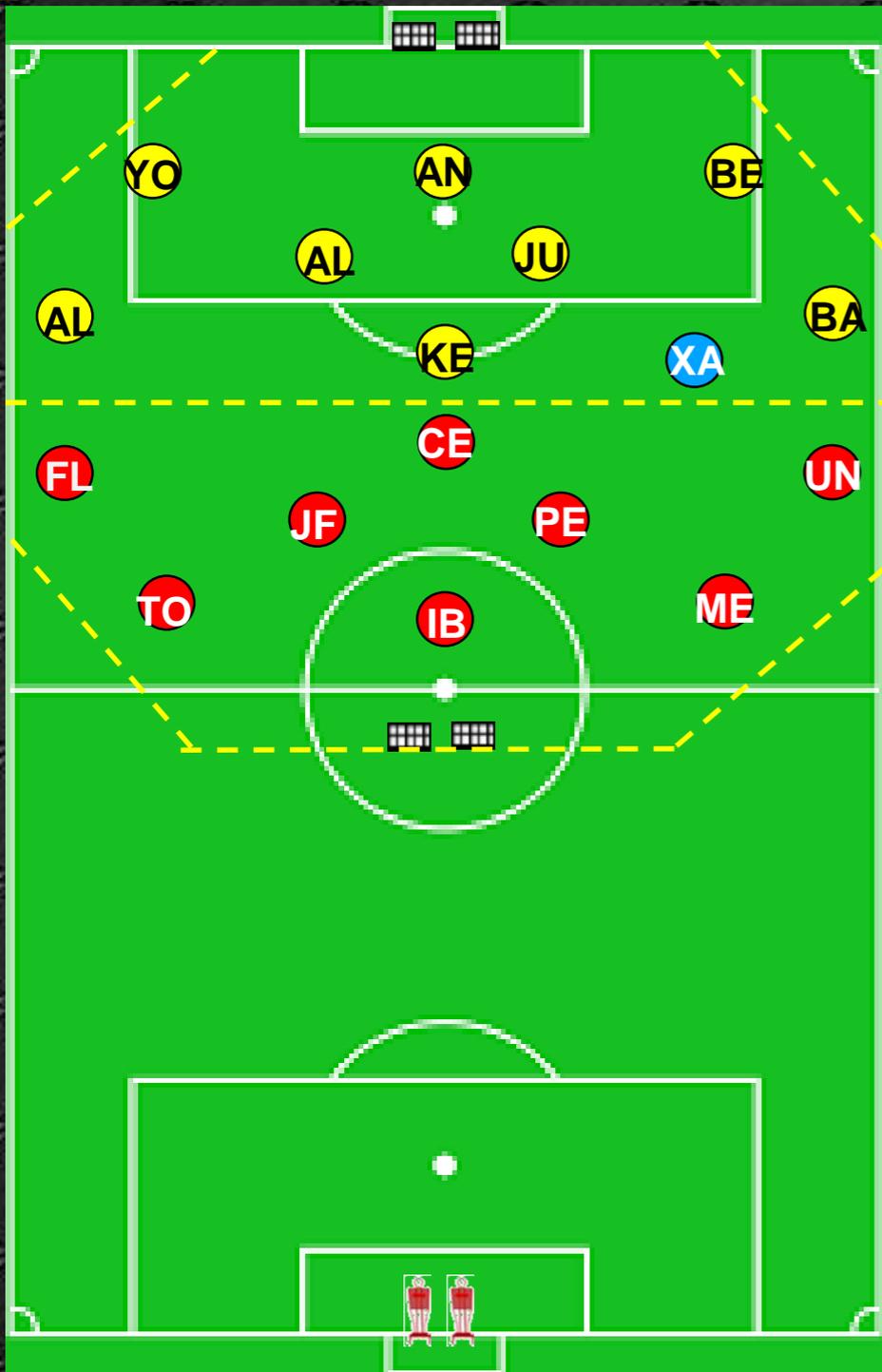
MET+JEU

Jouer dans le dos de la défense

19H45-20H10

Améliorer capacité à déséquilibrer en trouvant joueur lancé

4 
 0 
 0 
 1 
 8 
 8 
 0 
 0



BUT	Marquer =1pt		
CONSIGNES	8vs8+1jk (3-2-3) DEF: défendre devant ligne OFF: zone finition par une passe 2x8min		
VARIANTE(S)			
VEILLER À	<p><b>Cpt attendu Indiv</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier starter</li> <li>- Choix passes sol aérien</li> </ul>	<p><b>Cpt attendu collect.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connexion PAS-REC</li> <li>- Trouver joueur face au jeu=joueur lancé</li> </ul>	
	ANDONI YOHAN TOMY JULEN MEHDI	PEIO JULEN F IBAN ALYA	FLO ALY UNAI BENZE BABOU KEVIN CEDRIC XAN
	0	5	4
			8