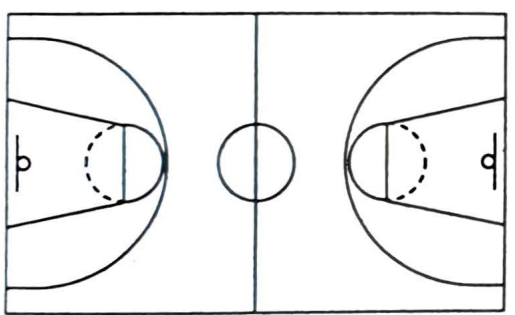
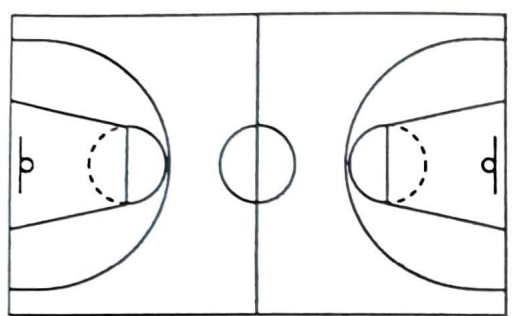
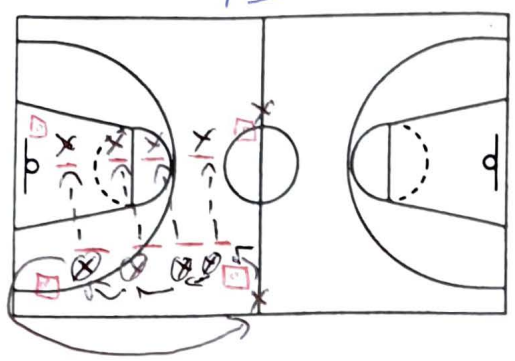


1^e =



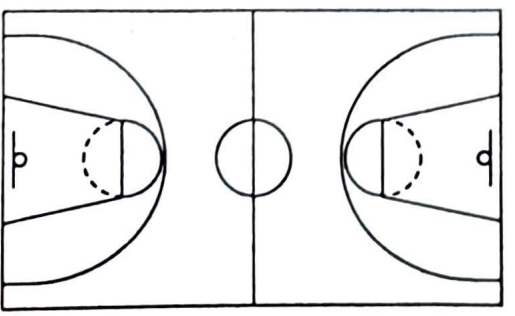
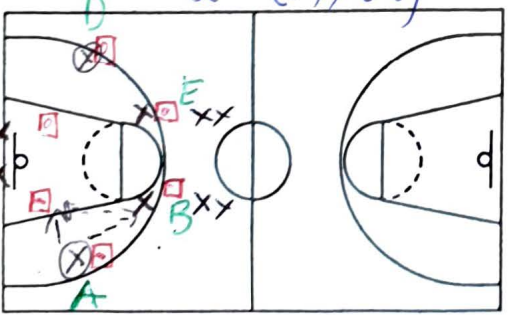
3 à 6 mins - 8 ballons - 8 cônes - 16 lattes

1 ligne avec ballon, 1 ligne sans ballon. Départ sans appel de ballon. Passe puis décollage à gauche. quand le joueur arrive sur la latte suivante, appel de ballon ~~pas~~ passe

Pour U7/U9 distance entre ligne réduite. Pour U11 adaptée au niveau. Rappel sur demande de ballon, qualité et précision de la passe.

Si moins de 10 enfants, 2 lignes. Si de 11 à 20 enfants 2 parcours en miroir.

2 = (U7/U9)



U7/U9

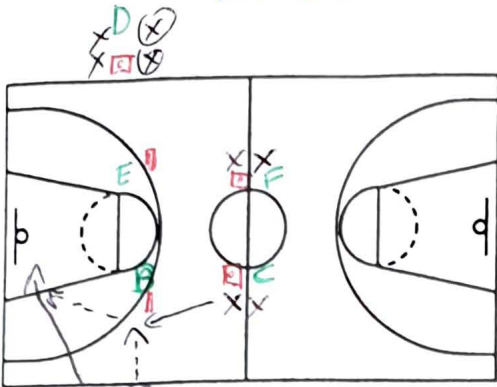
EXERCICE en miroir
A passe à B puis part et demande la ballon en course et stop-tir. C au rebond.

Rotation : A vers B vers C et C vers A avec ballon. dès que l'escarce marche, concours entre les 2 équipes (Droit et gauche) avec changement de côté à moitié.

en But E colonne tampons

2° U77

U77



C court vers B demande la balle
 et reçoit de A. A' part en course et
 demande la balle. Passe depuis B

A passe directe dans la

course, devant

Rotation:

A passe en A'

C va au rebonds et se met en A
 A' fin et vas en C

IDENTÊTE D-E-F

Dès que l'exercice est compris
 con come entre les 2 équipes avec
 changement de côté à moitié

POUR EXERCICE 2
 ADAPTATION DES DISTANCES
 EN FONCTION DU NIVEAU
 DU GROUPE A VOIR A
 L'EXERCICE 1