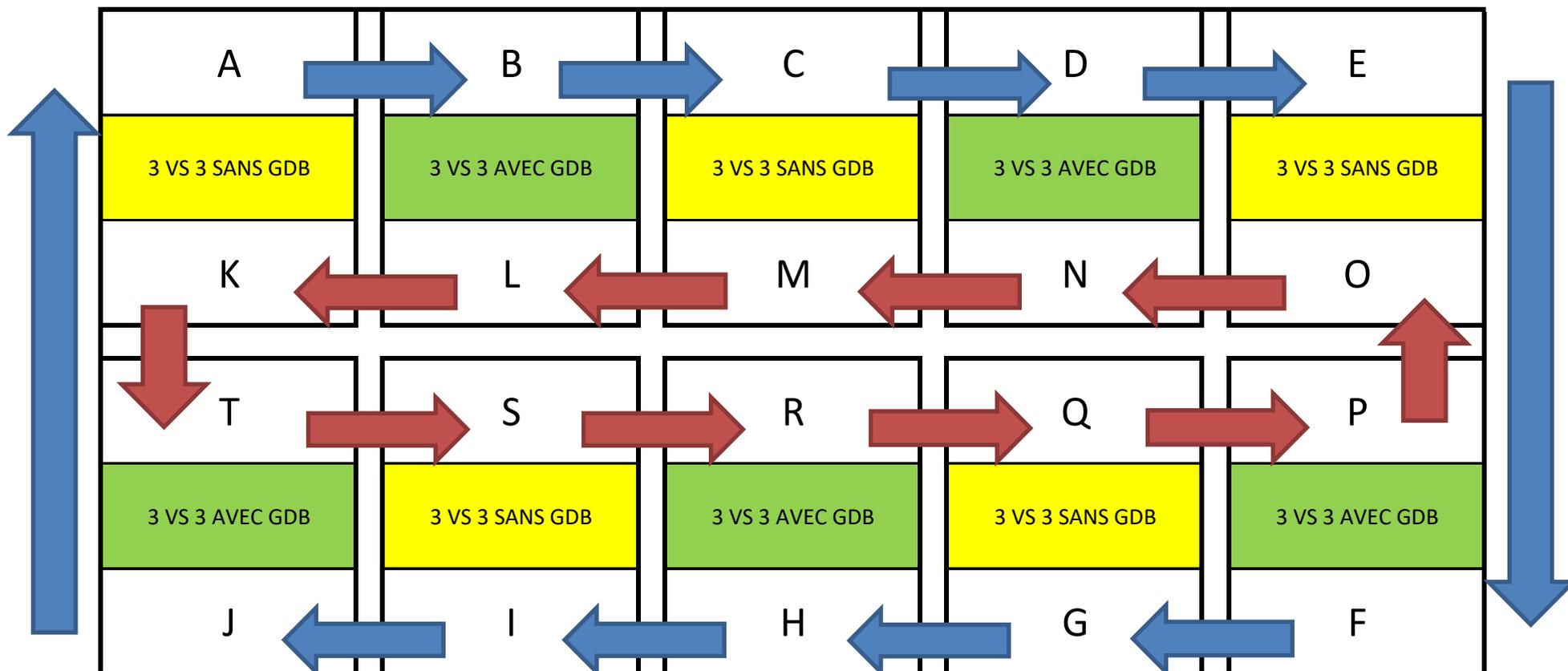


ROTATIONS PATEAU PLEIN AIR U7



ALTERNER LES TERRAINS AVEC ET SANS GARDIEN DE BUT.

TERRAIN: 15m x 25m. But gdb: 4m. Buts sans gdb: 1m. Zone protégée: 8m.

POSITIONNER EN PREMIER LES CLUBS AYANT BEAUCOUP D'EQUIPES, LES UNES A COTE DES AUTRES.

PUIS LES AUTRES CLUBS.

LES EQUIPES SUR L'EXTERIEUR DU TERRAIN TOURNENT DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE.

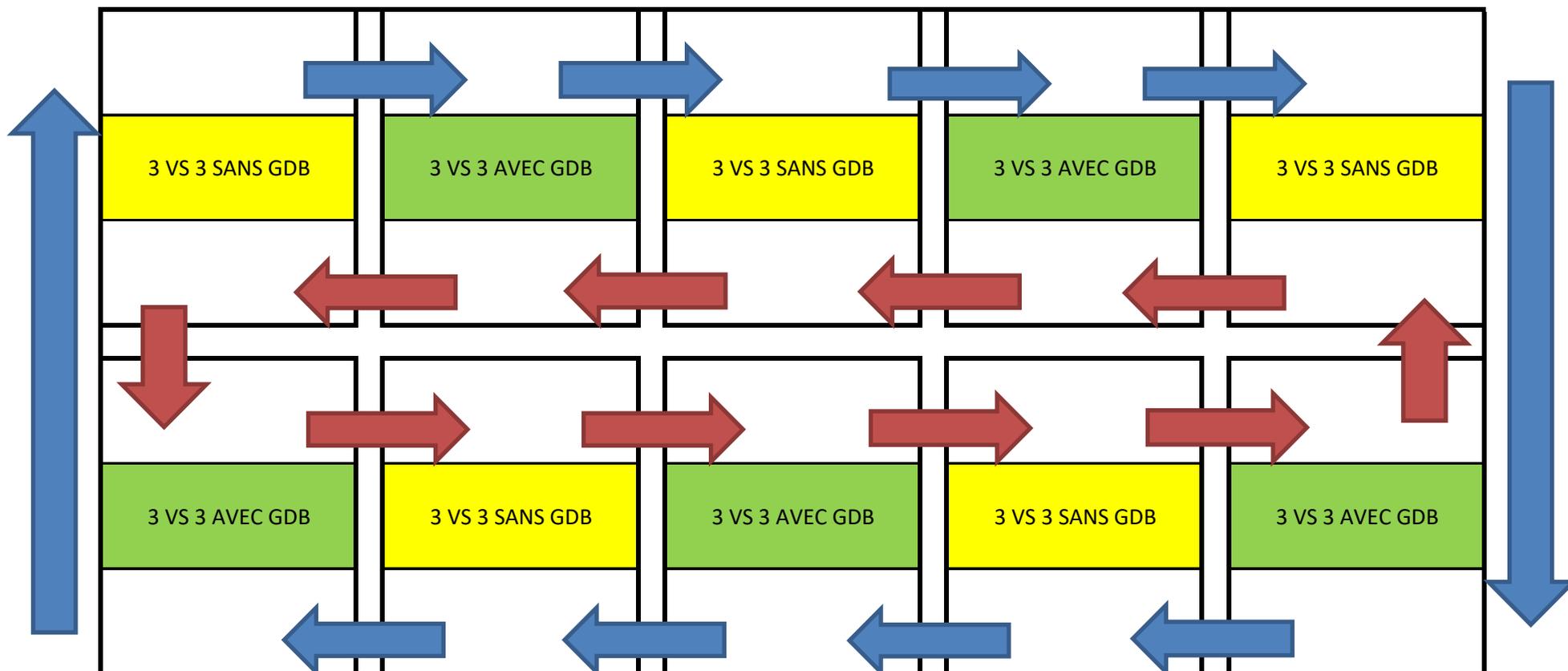
LES EQUIPES SUR L'INTERIEUR DU TERRAIN TOURNENT DANS LE SENS INVERSE DES AIGUILLES D'UNE MONTRE.

EFFECTUER 6 ROTATIONS.

7 MINUTES PAR MATCH. 3 MINUTES ENTRE CHAQUE MATCH.

ROTATIONS PLATEAU PLEIN AIR U7

ROTATIONS PATEAU PLEIN AIR U7



ALTERNER LES TERRAINS AVEC ET SANS GARDIEN DE BUT.

TERRAIN: 15m x 25m. But gdb: 4m. Buts sans gdb: 1m. Zone protégée: 8m.

POSITIONNER EN PREMIER LES CLUBS AYANT BEAUCOUP D'EQUIPES, LES UNES A COTE DES AUTRES.

PUIS LES AUTRES CLUBS.

LES EQUIPES SUR L'EXTERIEUR DU TERRAIN TOURNENT DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE.

LES EQUIPES SUR L'INTERIEUR DU TERRAIN TOURNENT DANS LE SENS INVERSE DES AIGUILLES D'UNE MONTRE.

EFFECTUER 6 ROTATIONS.

7 MINUTES PAR MATCH. 3 MINUTES ENTRE CHAQUE MATCH.

ROTATIONS PLATEAU PLEIN AIR U7

