

10 février 2018 à Bras Panon au Gymnase du Lycée		
9h30	Accueil et Briefing avec les jeunes	Faire 3 terrains, 2 pour les M 12 et 1 pour les M 15 Faire venir les Entraîneurs chez les Jeunes
10h00	ENTRAINEMENT : Attraper, Lancer, tirer	But: Les enfants perfectionnent le maniement du ballon. Ils apprennent à collaborer avec des coéquipiers et à jouer avec des adversaires. Thèmes principaux: maniement du ballon, lancer, viser et attraper. Points importants de la technique: Lancer, attraper, tirer. Thèmes: Faire des passes de différentes longueurs, s'orienter dans la salle, collaborer et se positionner judicieusement en compléments à toutes les formes de mouvements (rouler, sauter, courir)
11h00	MATCH MONOPOLAIRE	Faire des matchs 3x3 pour permettre d'écarter le jeu et de varier le tir
11h15	MATCH BIPOLAIRE	Faire des matchs 4 x 4 16 m / 8m en M12 zone 2.5 m 18 m / 9m en M15 zone 3 m