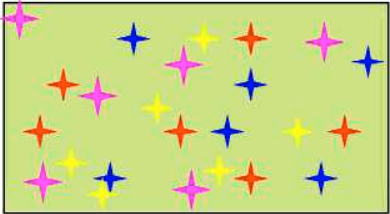
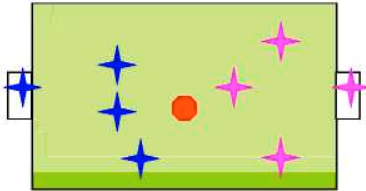
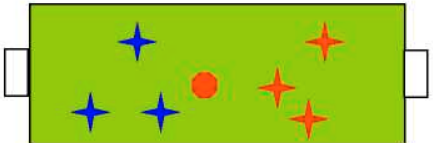
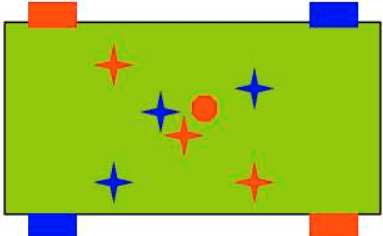
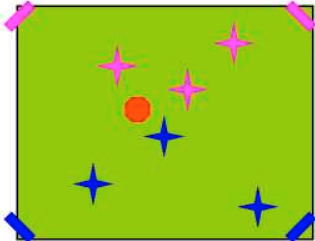


SEANCE BENJAMINS : SA LE QUESNOY

Julien DUMONT

<http://saq.quesnoy.free.fr>

<p><u>Echauffement</u> 4 groupes de 6</p> <ul style="list-style-type: none">- Passe au sein de la propre couleur- Jeu en trois touches- Jeu en deux touches- Jeu en deux touches, une touche	
<p><u>Partie Principale : Jeux</u></p> <p>N°1</p> <p>3 C 3 avec deux Gardiens</p>	
<p>N°2</p> <p>3 C 3 avec « petit but » Terrain en « longueur »</p>	
<p>N°3</p> <p>3 C 3 avec 4 buts Terrain « large »</p>	
<p>N°4</p> <p>3 C 3 avec buts dans les angles Terrain en « Carré »</p>	
<p><u>Jeu : 6 c 6 + 2 gardiens</u></p> <p>Equipe de 6 joueur sur ¼ de terrain</p> <p>« Le ROI du TERRAIN »</p> <ul style="list-style-type: none">- Match de 4 minutes- Equipe qui gagne reste sur le terrain	<p>http://saq.quesnoy.free.fr</p>