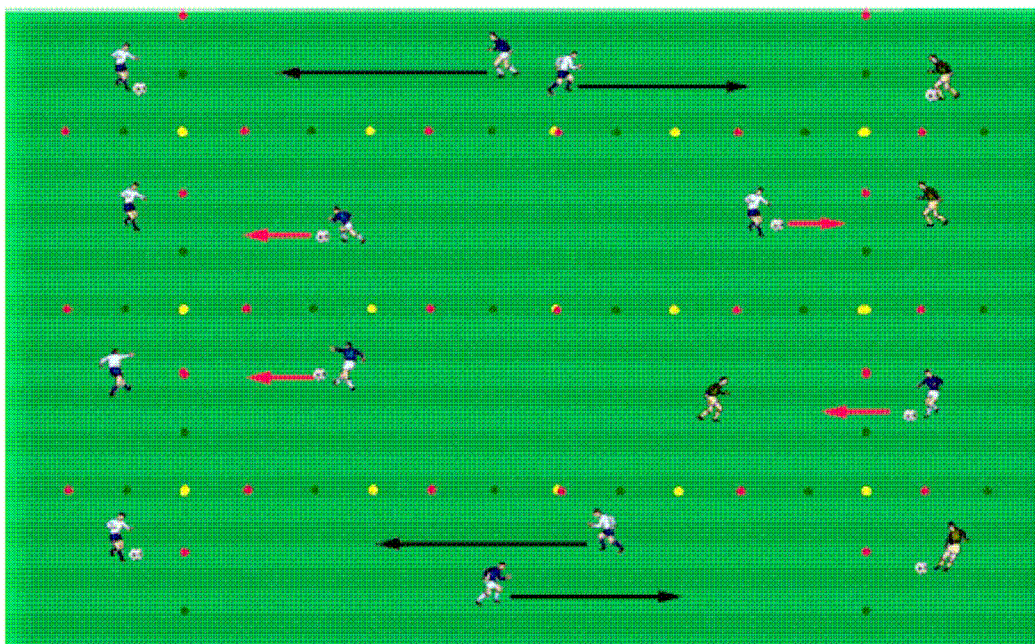


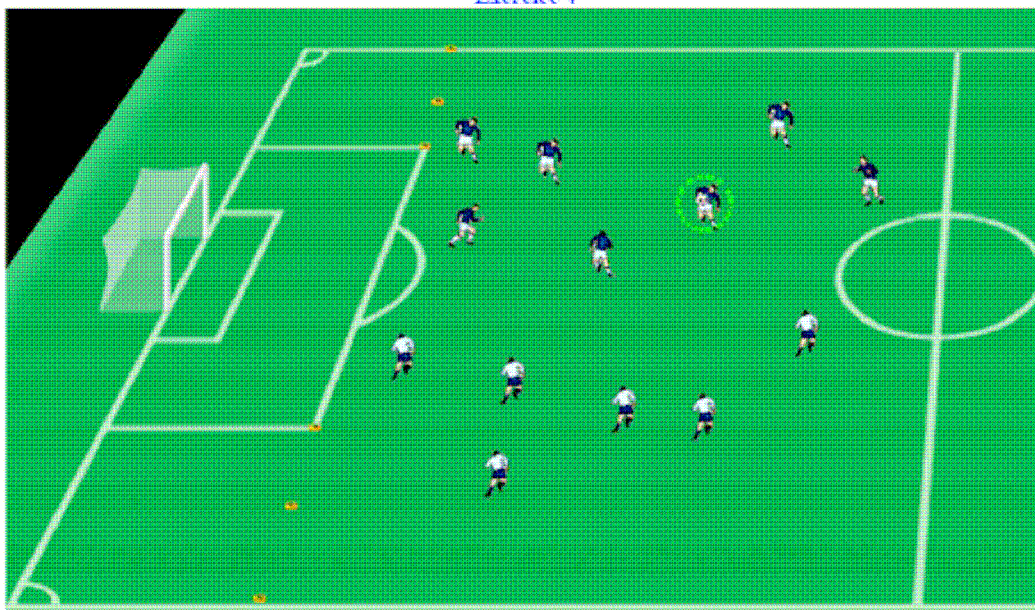
EXERCICES DIVERS DE TRAVAIL EN AEROBIE

Exercice 3



Le terrain est divisé en zone de 40 ou 50m selon la catégorie, avec en bout une zone de 5m de chaque côté. Chaque joueur en bout de zone a un ballon. Dans la zone centrale 2 autres joueurs effectuent des va et vient et un 1-2 avec le porteur de balle. Durée 6mn puis changement de rôle.

Exercice 4



Foot-rugby. 2 équipes de 7 ou 8 joueurs sur un demi terrain. Jeu ballon à la main, les joueurs doivent emmener le ballon derrière la ligne de touche adverse en ne se faisant des passes qu'en retrait. L'équipe adverse doit essayer de toucher le porteur de balle. Si un joueur est touché avec le ballon dans les mains, le ballon passe à l'adversaire à l'endroit du toucher.