

Echauffement : 10Min



La passe à dix



Situation de déplacement

Explications du schéma ci-dessus

faire 2 équipes. L'équipe qui arrive à faire 10 passes de suite sans que le ballon ne tombe et sans que l'équipe adverse ne touche le ballon gagne 1 point.



Ballon

délimiter une zone de jeu

