



Equipe : F2012

Effectif : 20

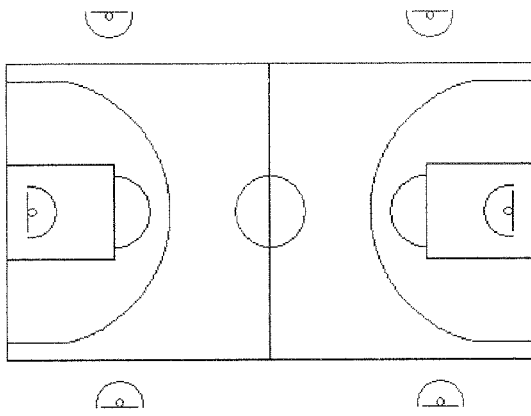
Date : 29/05/24

Durée : 2 Heures

Thème : Pré collectif défensif + Communication

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
25'		<p>Echauffement Aisance + Finition Lorraine</p>
20'		<p>3c3 défensif</p> <p>Placement à l'opposer Couper ligne de passe et forcer le back door</p>
20'		<p>3c3 défensif avec retard</p> <p>Organisation rotation Aider changer AVANT raquette Rotation obligatoire en direction du corner</p>
30'		<p>4c4 Sur retard défensif</p> <p>Comprendre son rôle Réagir rapidement</p> <p>Si bien fait sur aller + aller-retour</p>

20'



Adresse Mélissa

### OBSERVATIONS

Equipe de 3

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

Equipe de 4

- 1
- 2
- 3
- 4