



Equipe : F2013

Effectif : 25

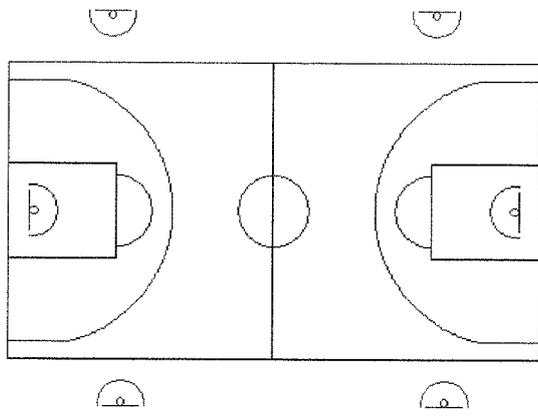
Date : 03/07/24

Durée : 2 Heures

Thème : Fondamentaux pivotés + Relance

| <u>Durée</u> | <u>Situations - Déroulement</u> | <u>Objectifs - consignes</u> |
|--------------|---------------------------------|---|
| 30' | | Echauffement fondamentaux Kathline |
| 20' | | 2c1 continuité Kathline |
| 20' | | Aisance Alexandre En duel 1/2/1/2 1 cross /3/1 2/2 cross / jambes 2 cross /2 jambes /2 sous fesses |
| 20' | | 2c1+1 Alexandre Selon 2c1 Soit continuité simple, chacun son couloir de jeu Soit sur un aller-retour |

20'



Aisance/ réactivité Kathline

OBSERVATIONS

Groupe 1

Groupe 2