



Equipe : 2012F

Date : 28/08/24 après-midi

Lieu : Chamechaude

Durée : 3h

Effectif : 18

Thème

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
30'		<p>Echauffement finition</p> <p>1 attraper lay up ligne de fond 2 attraper push up ligne de fond 3 attraper tir crochet 4 attraper one step 5 attraper tir mi distance</p>
30'		<p>4c4 Manche 6 points gagnant Tout terrain Recherche de relance et continuité</p>
30'		<p>5c5 Manche 4 points gagnant</p> <p>Organisation collective sur demi-terrain offensif</p>
30'		<p>Adresse par Mélissa</p> <p>Concours de tirs avec contrat</p>

Observations :