



Equipe : F2012
Date : 07/09/24 Matin

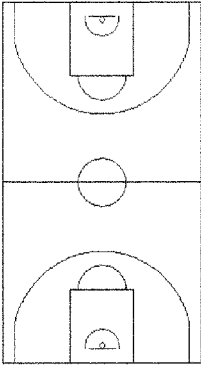
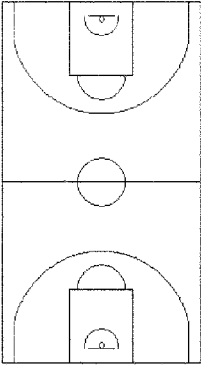
Lieu : Chamechaude

Durée : 2h30

Effectif : 17+ Charlie

Thème : Fondamentaux offensifs + pré collectif/collectif défensif

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>		<u>Objectifs - consignes</u>
30'			Echauffement fondamentaux offensifs Lorraine
30'			3c3 Coach passeur Drive ligne de fond Organisation sur rotation défensive à l'opposé Si bien fait 4 ^{ème} joueur rentre et on travail sur la relance
30'			4c4 Situation départ milieu du terrain Passe dans l'aile 15' 1c1 directement 15' coupe et équilibre Si bien fait relance sur un aller
15'			5c5 points défensifs Je récupère en zone avant 3 points Je récupère en zone arrière 2 points Je récupère premier reb off 1 point Je commets une faute, possession suivante 0 point

15'			Adresse fin de séance Lorraine
-----	--	--	--------------------------------

Observations :

Equipe 1

Equipe 2

Equipe 3

Equipe 4