



Equipe : F2013

Date : 04/09/24

Durée : 2 Heures

Thème : Fondamentaux Off + Relance

Lieu : Chamechaude

Effectif : 27

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
30'		<p>Echauffement Serbe Tous à une main</p> <p>Travail Appuie sur première partie</p> <p>Travail finition à une main sur la deuxième partie 1) Lay up / 2) Push up / 3) tir crochet</p>
20'		<p>2c1 sur un aller (demi-groupe) Kathline</p>
20'		<p>Aisance Echelle + petit changement + retour grand changement</p>
20'		<p>2c1 continuité Kathline</p>

30'		Adresse 1) Une main seule 10' 2) Deux mains auto passe 10' 3) Avec coéquipiers sur attraper de balle 10'
-----	--	--

Observations :		
1 ^{er} groupe : 2 ^{ème} groupe :		