



Equipe : F2013

Effectif : 27

Date : 11/09/24

Durée : 2 Heures

Thème : Fondamentaux off + relance

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
30'		<p>Echauffement Aisance + finition Kathline</p>
30'		<p>1c1 en continuité terrain en largeur</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Départ dès tir adverse 2) Départ sur rebond déf coéquipier <p>Travail réussite sous pression et à haute vitesse</p>
20'		<p>Travail 2c1+1 sur un aller par demi-groupe</p> <p>D1 fait la passe à A1 ou A2 et va toucher la ligne de fond</p> <p>Faire un choix avant le milieu du terrain</p> <p>1 seule passe dans la zone avant</p>
20'		<p>Aisance Kathline par demi-groupe</p>

