



Equipe : F2013

Effectif : 24

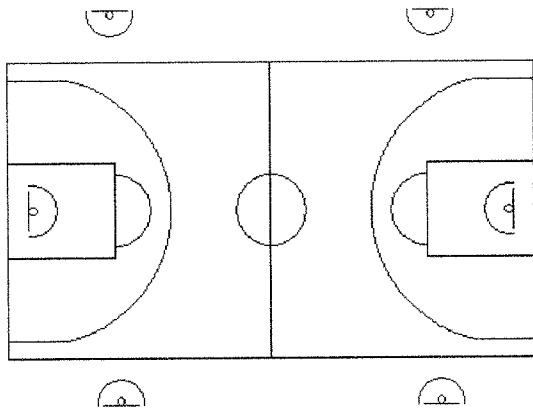
Date : 09/10/24

Durée : 2 Heures

Thème : Fondamentaux offensifs + relance

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
30'		Elsa Aisance + Fondamentaux Départ
30'		Kathline 1c1 offensif sur démarquage
20'		2c1 continuité +1 Choix avant le milieu du terrain Agressivité ou retour de passe après milieu du terrain
20'		3c1 Dans la continuité du 2c1 Travail des espaces et couloir

20'



Adresse Qualité

Demi-groupe et alternance

10' travail avec chaise

10' travail des appuis sur 3 petits sauts

OBSERVATIONS