



Equipe : F2013

Effectif : 23

Date : 21/10/24 Matin

Durée : 2heures30

Thème : Fondamentaux offensifs + relance

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
30'		<p>Echauffement circuit motricité + Arrêt KATHLINE</p>
30'		<p>Travail finitions 2c0 sur démarquage</p> <p>10' curl D/G 10' backdoor D/G 10' attraper jouer D/G</p>
30'		<p>2c1 sur un aller grand terrain</p> <p>Prise en décision avant ligne médiane Franchir ou lâcher</p>
30'		<p>2c2 continuité grand terrain</p> <p>Situation de référence pour suite stage</p> <p>Transiter vite att → déf Respect couleur et espace de sortie de balle</p>

15'		<p>Adresse par demi-groupe avec Alexandre</p> <p>Travail position coude Avec chaise pour pas de descente hors flexion</p>
-----	--	---

15'		<p>Adresse par demi-groupe avec Elsa</p> <p>Travail appuie</p>
-----	--	--

OBSERVATIONS

<p>Foncé</p> <p>Blanc</p>	This area is currently blank for observations
---------------------------	---