



Equipe : F2013

Effectif : 23

Date : 21/10/24 Après-midi

Durée : 2h40

Thème : Aisance + Relance + Adresse

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
30'		Echauffement Elsa Aisance + Finitions
30'		Demi-terrain largeur Aller 3c0 en 3 passes Retour 2c1 Espace de jeu + lecture avec transition
30'		3c1 tout terrain sur un aller Respect couloir + finition en vitesse Qualité transmission Franchir par le dribble où lâcher rapidement
30'		3c2 tout terrain sur un aller Créer une différence pour éliminer sur la première passe 3c2 devient 3c1+1 ou 2c1

15'		<p>Adresse Qualité par demi-groupe</p> <p>Alexandre travail haut du corps position coude</p>
15'		<p>Adresse qualité par demi-groupe</p> <p>Kathline sur travail appuis</p>
OBSERVATIONS		
<p>Blanc</p> <p>Foncé</p>		