



Equipe : F2013

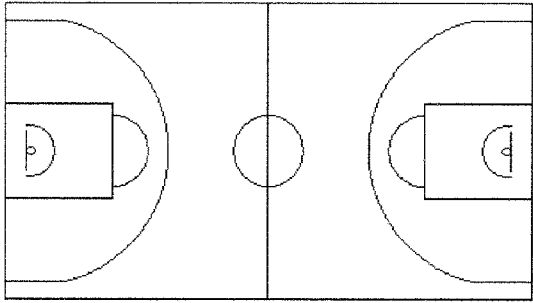
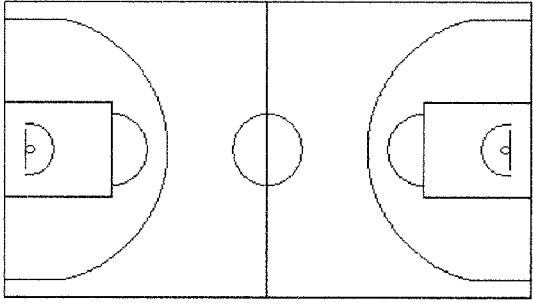
Effectif : 23

Date : 22/10/24 Matin

Durée : 2heures30

Thème : Ecole de course + 1c1 déf + Relance

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
30'		<p>Protocole Motricité + Dextérité</p> <p>1 joueur fait aller-motricité 1 joueur fait travail aisance sur place</p> <p>Varié les W</p>
30'		<p>1c1 travail déf sur relance KATHLINE</p>
30'		<p>3c1 sur un aller grand terrain</p> <p>Respect couloir + finition Haut pourcentage de réussite</p> <p>Passe dans le dribble si dribble utiliser</p> <p>Franchir par le dribble où lâcher vite</p>
30'		<p>3c2 tout terrain sur un aller</p> <p>Créer une différence pour éliminer sur la première passe</p> <p>3c2 devient 3c1+1 ou 2c1</p>

15'		<p>Adresse Qualité ELSA + KATHLINE</p> <p>Fondamentaux Haut du corps Kathline</p>
15'		<p>Adresse Qualité ELSA + KATHLINE</p> <p>Fondamentaux Appuis ELSA</p>
OBSERVATIONS		
Empty space for observations		