

20'		<p>3c2 Continuité</p> <p>Travail du changement de statut</p> <p>Efficacité en moins de 6 sec</p>
-----	--	--

20'		<p>3c0 retour 3c2+1</p> <p>3c0</p> <p>Passer couper équilibrer puis drive opposer</p> <p>Relance 3c2+1</p> <p>S'écarter puis courir</p>
-----	--	---

20'		<p>Shooting</p> <p>Travail DIP + tir</p> <p>2 sauts je DIP d'une balle à chaque fois que mes pieds touche le sol</p>
-----	--	--

OBSERVATIONS

<p>Observation area for the drills.</p>		
---	--	--