



Equipe : 2013F

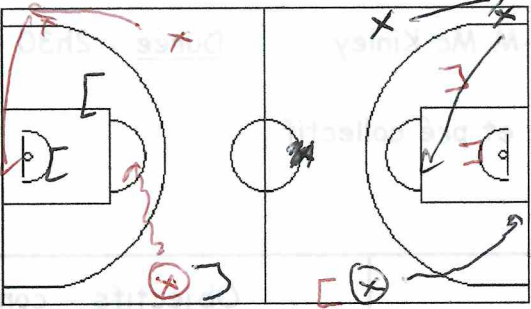
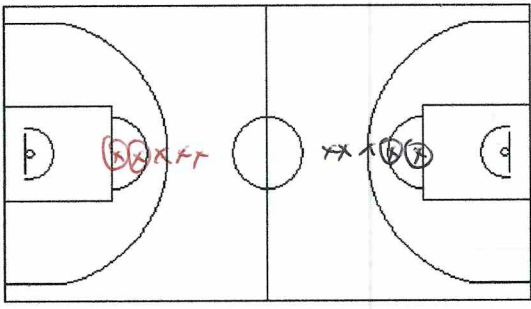
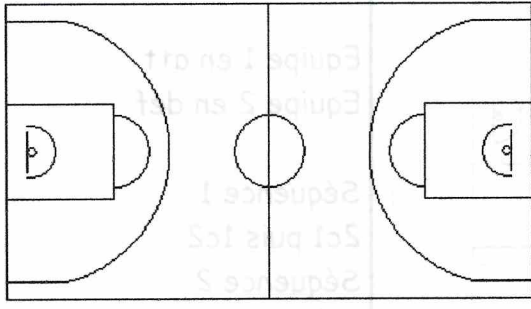
Effectif : 20

Date : 25/08 A-M Mc Kinley

Durée : 2h30

Thème : Relance et pré collectif

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
20'		Aisance + Travail Moteur Kathline
25'		Agressivité Offensive Surnombre Sous Nombre Equipe 1 en att Equipe 2 en déf Séquence 1 2c1 puis 1c2 Séquence 2 2c3 puis 3c2
30'		Collectif défensif à 3 Kathline
30'		Adresse 1) Travail Appuie Départ ligne médiane travail pousser plante de pied 2) 2 tirs marqués d'affilés en concours

30'		Collectif Offensif 1) 3c2+1 départ drive ligne de fond+ relance 3c3 2) 3c2+1 Départ drive middle + Relance 3c3 3) 3c2+1 départ passe et coupe opposée + Relance 3c3
15'		Concours LF Séquence 1 +3 si je marque les deux +1 si j'en marque -1 si je rate le premier Séquence 2 +2 si je marque les deux
		
OBSERVATIONS		