



Equipe : 6 2014

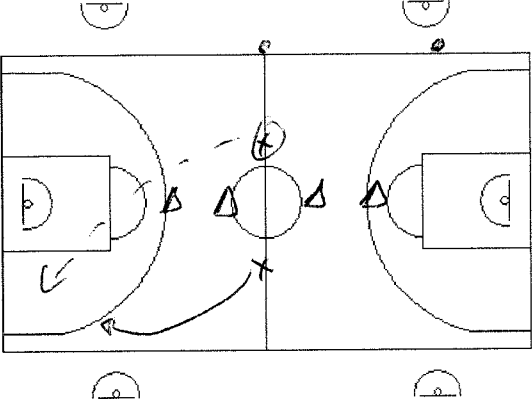
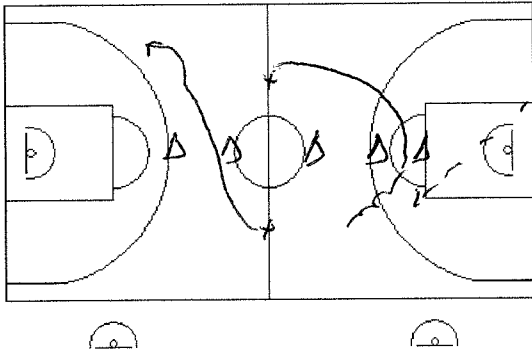
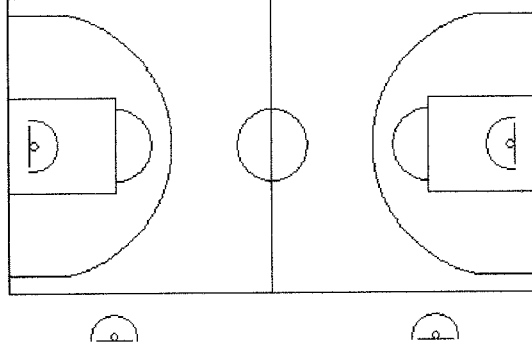
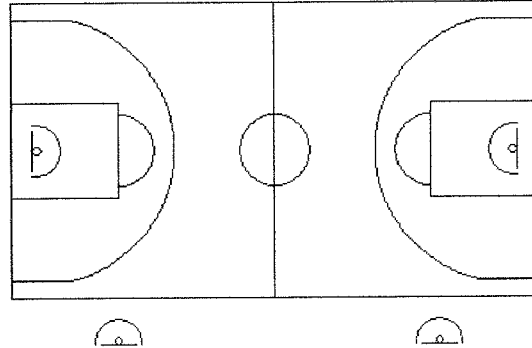
Effectif : 20

Date : 20/10/25 Matin

Durée : 2h30

Thème : Duel / Relance

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
35'		Echauffement Circuit Polytechnique. ① échelle de rythme ② pastille proprioception ③ Griffe ④ Seton Ballon + Course ⑤ Tirs Extérieurs
20'		Duel Franchise lancé Tour du rond Central Puis 1c1. Consignes Def: Toucher " Off: changer rythme
20'		Duel Franchise lancé SÉRIÉ
30'		Duel Franchise lancé Alexandre P Dél Ballon dans les Pleins

30'		Relance 2c1+1 / 2c2 Reprise situation Mercredi ↳ Développer Avec poste pour Wel
		
20'		Jérôme Qualité Gestuelle
		
OBSERVATIONS		