



Equipe : F2013

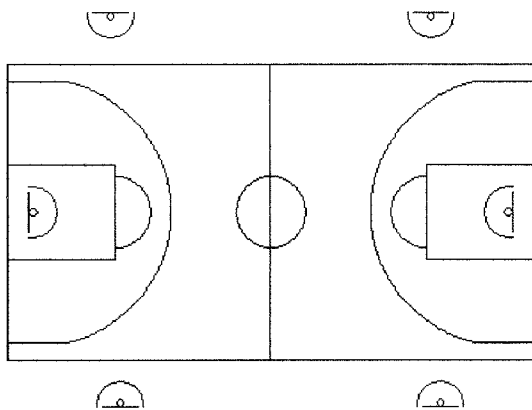
Effectif : 12+1

Date : 08/10/25

Durée : 2h00

Thème : Collectif Offensif / Défensif

| <u>Durée</u> | <u>Situations - Déroulement</u> | <u>Objectifs - consignes</u>                                                                                                                            |
|--------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20'          |                                 | Echauffement<br>fondamentaux<br>offensifs Kathline                                                                                                      |
| 40'          |                                 | Séquence 5c5 collectif offensif<br><br>1) Balle dans l'aile<br>2) Balle dans l'axe<br><br>Possibilité de course et démarquage<br>à partir ligne médiane |
| 40'          |                                 | Collectif Défensif Kathline                                                                                                                             |
| 20'          |                                 | Concours Adresse<br><br>Séquence 1<br>1) 4 tirs marqués je switch sur<br>TEC<br>2) 2 tirs d'affilés marqués je<br>switch sur TEC                        |



**OBSERVATIONS**