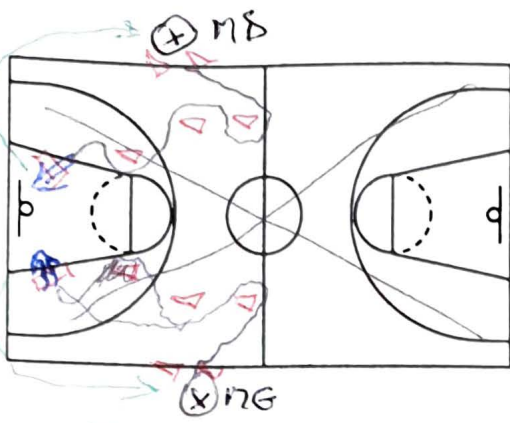


DATE :

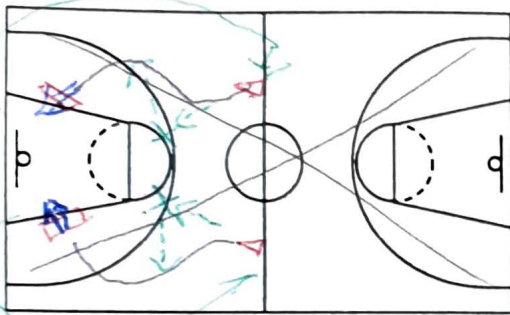
THÈME DE SÉANCE :

Ties en Course

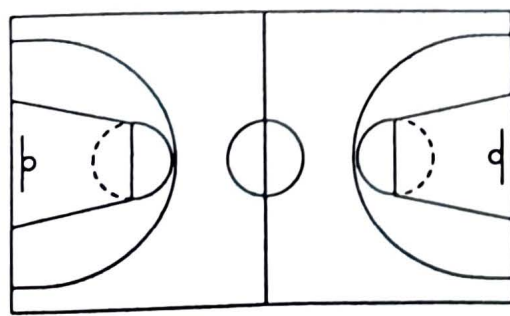
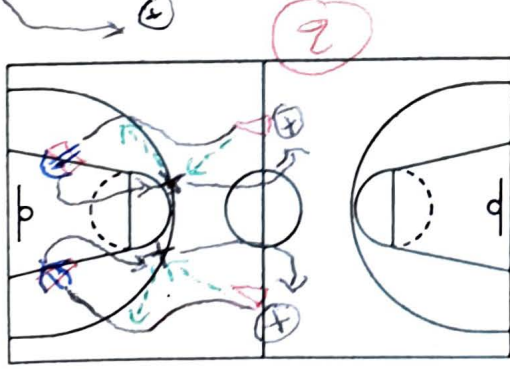
PUBLIC :



①
 @ Départ slalom avec changement de main à chaque plot
 tir après le maqueur 1-3
 1 équipe de chaque côté → départ MD
 MG
 challenge 1re équipe maximum de points Paris
 Matériel : 2 cônes 2 maqueurs
 Time : 3 mn de chaque côté



②
 X Départ dribble jusqu'au plot passe une
 deux fois en course
 1 équipe de chaque côté → Départ
 M.D. MG
 challenge 1re équipe maximum de points Paris
 Matériel : 2 cônes 2 maqueurs
 Time : 3 mn de chaque côté



Fred Valusche