



Equipe : F2012

Effectif : 22

Date : 24/01/24

Durée : 2 Heures

Thème : Pré collectif sur relance + Pré collectif

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
20'		<p>Echauffement Mélissa</p> <p>Toutes les filles ont un plot dans la main</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Travail 3 changements de main 2) Travail motricité sur Echelle 3) Finition Double pas
20'		<p>2c2 sur tout terrain continuité</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Franchir par la passe ou le dribble 2) Lecture sur 2c1 + 1 ou 2c2 3) Pas de dribble sur place 4) Prise de décision en 0 sec
30'		<p>3c2+1 tout terrain sur un aller</p> <p>Lecture surnombre Respect des couloirs Passe dans le dribble</p>
20'		<p>3c3 sur un aller-retour</p> <p>Défenseur donne ballon à attaquant (1-2 ou 3)</p> <p>Rester dans son couloir jusqu'à ligne 3 points opposé</p> <p>Travail non porteur, créer</p>

		<p>différence sans ballon</p> <p>Travail porteur éliminer par le dribble ou la passe</p>
--	--	--

		<p>Adresse</p> <p>5' auto passe + correction gestuelle</p> <p>15' Travail pose appuis</p> <p>Arrêt simultané sur passe</p> <p>Arrêt alternatif sur passe</p>
--	--	--

OBSERVATIONS

Groupe i

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.