



Equipe : F2012

Date : 26/04/2023

Lieu : Chamechaude

Durée : 2 Heures

Effectif : ~~25 à 29~~ 27

Thème : Fondamentaux 1vs1 + Surnombre

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
20"		Echauffement Moitié 1 Alex Travail passe forte (1) Travail attraper un dribble passer (2) Travail Timing démarquage pivoter marquer (3)
20"		Echauffement Moitié 2 Alex 1 Echelle 2 Travail pied 3 Stop and go 4 Double pas + Dribble CA 5 Motricité dissociation 6 Gestuelle 7 Pivoter
20'		Ateliers 1 Aisance Mélissa -In out -1/3/1 -2/2/2 -Protocole 100
20'		Ateliers 2 Surnombre 2 vs 1+1 (Alex) Coach donne ballon à un attaquant, son défenseur doit toucher la ligne avant de défendre Recherche de la vitesse et lecture du surnombre

20'		<p>Ateliers 3 (Lorraine) 1 vs 1 continuité et relance</p> <p>1 vs 1 avec avance demi-terrain suivi d'un 1 vs 1 tout terrain</p> <p>Transiter vite Relancer en un minimum de dribble</p> <p>1) Simple 2) Avec retour passe coach (pour remise en jeu, recherche du curl)</p>
20'		Adresse (Lorraine)

Observations :

Groupe 1

[Handwritten notes for Groupe 1, including a small diagram of a handball court with a red arrow indicating a pass.]

Groupe 2

[Handwritten notes for Groupe 2, including a small diagram of a handball court with a red arrow indicating a pass.]

Groupe 3

[Handwritten notes for Groupe 3, including a small diagram of a handball court with a red arrow indicating a pass.]

[Handwritten notes for Groupe 3, including a small diagram of a handball court with a red arrow indicating a pass.]