



Equipe : F2012

Effectif : 25

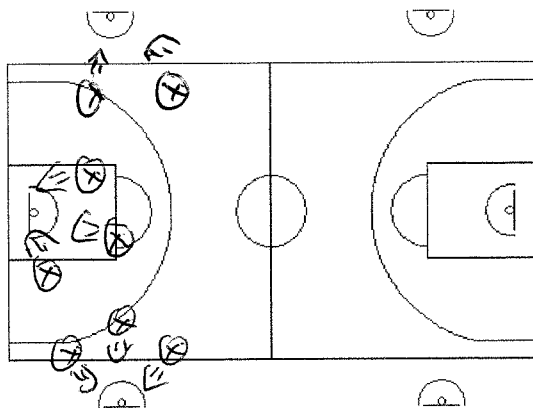
Date : 10/05/2023

Durée : 2h

Thème : Ecole de course / Aisance / Lecture surnombre

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
30'		<p>Ecole de course + Dexterité</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Montée Genoux + Petit dribble pousser à droite 2) Tallons Fesses + Dribble fort hésitation pousser à droite 3) Pas de sioux + Petit dribble pousser 4) Griffé + dribble fort Hésitation
25'		<p>Ateliers 1 Aisance Mélissa</p> <p>Protocole 100 In out 2-2-2 1-3-1</p>
25'		<p>Ateliers 2 1vs1 continuité Alexandre</p> <p>Changement de statut rapide Casser les rythmes Recherche d'un tir à haut pourcentage</p>
25'		<p>Ateliers 3 2vs1+1 Sandrine</p> <p>Se mettre Hors-Jeu Passe dans le futur et dans le dribble S'écarter puis courir</p>

20'



Adresse Alexandre

- Gestuelle simple 2 mains 6'
- Auto passe simultané 6'
- Auto Passe alternatif 6'

OBSERVATIONS

Groupe 1'

Groupe 2(8)

Groupe 3 (8)