



Equipe : F2012

Effectif :29

Date : 07/06/23

Durée :2Heures

Thème : Fondamentaux Double pas / 2vs1 / Motricité

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
20'		<p>Echauffement Aisance Alexandre</p> <p>Aller sans plot</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 1 fort 1 double changement 2) Petit / Grand 3) In out / Changement <p>Retour avec plot</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Dribble CA + s'arrêter / pousser 2) Dribble CA + 1 Dribble fort 2 appuis 3) Dribble CA + Int out changement
8'		<p>Ateliers 1 Alexandre</p> <p>Motricité sur échelle</p> <ul style="list-style-type: none"> -Simple -Simultané intérieur extérieur -1 extérieur 2 intérieur <p>Retour aisance</p> <ul style="list-style-type: none"> -Fort -Devant derrière -In out
8'		<p>Mélissa</p> <p>Attaquant et défenseur côte à côte.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Attaquant 3 dribbles sur place et attaque 2) Attaquant attaque direct

8'		<p>Ateliers 3 Lorraine 2 vs 1 sur un aller</p> <p>Déf donne le ballon et défend -s'écarter puis courir -jouer le Hors-Jeu (passer derrière le défenseur) -Ne pas arrêter sa course</p>
20'		<p>Adresse Mélissa</p> <p>Tir extérieur et/ou Double pas</p>
8'		<p>Ateliers 4 Lorraine</p> <p>Aisance</p>
8'		<p>Ateliers 5 Mélissa</p> <p>Attaquant défenseur corner A l'annonce du coach tour du plot de la couleur indiqué</p> <p>Identifier la position du défenseur et adapter sa finition</p>
8'		<p>Ateliers 6 Alexandre</p> <p>1 vs 1 lancé avec coach passeur sur le retour</p>