



Equipe : F2012

Effectif : 27

Date : 21/06/23

Durée : 2 Heures

Thème : Fondamentaux Double pas / Travail relance et surnombre

| <u>Durée</u> | <u>Situations - Déroulement</u> | <u>Objectifs - consignes</u> |
|--------------|---------------------------------|---|
| 30' | | <p>Echauffement Motricité + Aisance</p> <p>Echelle + Haie sur l'aller</p> <p>Retour aisance</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Dribble CA + S'arrêter/Pousser 2) Dribble CA + Dribble fort accélérer 3) Petit cross + 3 changements de main |
| 8' | | <p>Ateliers 1</p> <p>Mélissa Aisance</p> |
| 8' | | <p>Ateliers 2</p> <p>Alexandre 1vs1</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 |

| | | |
|-----|--|---|
| 8' | | <p>Ateliers 3 Lorraine 2 vs 1</p> <p>Déf donne le ballon et défend -S'écarter puis courir -Jouer le hors-jeu -Ne pas s'arrêter</p> <p>Volonté de passer la balle</p> |
| 15' | | <p>Adresse Alexandre</p> <p>Gestuelle avec auto-passe 6' Gestuelle avec réception de passe 6'</p> |
| 8' | | <p>Ateliers 4 Alexandre 1 vs 1 lancé avec coach passeur Sur le retour <u>A GAUCHE</u></p> |
| 8' | | <p>Ateliers 5 Mélissa 1 vs 1 avec tour du plot <u>A GAUCHE</u></p> <p>Attaquant défenseur corner opposé Faire le tour du plot et défendre</p> |
| 8' | | <p>Ateliers 6 Lorraine Aisance ou Motricité au choix</p> |