



Equipe : G 2012

Effectif : 30

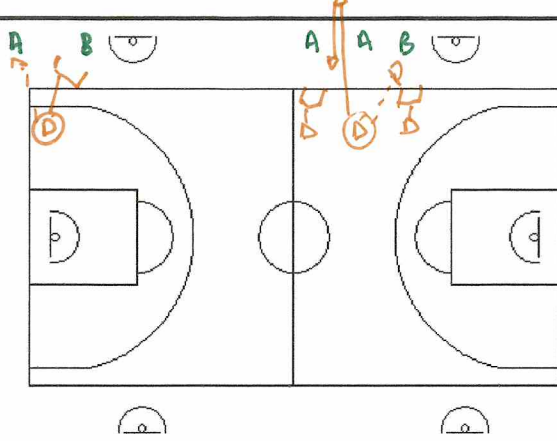
Date : 05/04/2023

Durée : 2H

Thème : Agressivité offensive

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
30min		<p>1) Echauffement : tirs en course</p> <p>A1 passe à A2 A2 pivoté, départ en dribbles croisé, passe dans le dribble à A3 A3 monte au plot, arrêt simultané face au cercle, protection du ballon, départ en dribble croisé, tir en course A1 va en A2, A2 va en A3, A3 va en A1 Faire à droite et à gauche Evolution stop tir</p>
10min		<p>2) 1c1</p> <p>3 joueurs par portes Tournoi 1c1</p>
3 x 8min		<p>3) Ateliers</p> <p>a) 1c1 vitesse de réaction b) Dribble de CA c) Dextérité <i>côté</i></p>
5min		<p>4) Adresse : gestuelle</p> <p>A 1m du cercle, faire un dribble, contrôler le ballon, armer, tirer, vérifier que le coude est au-dessus des yeux</p>

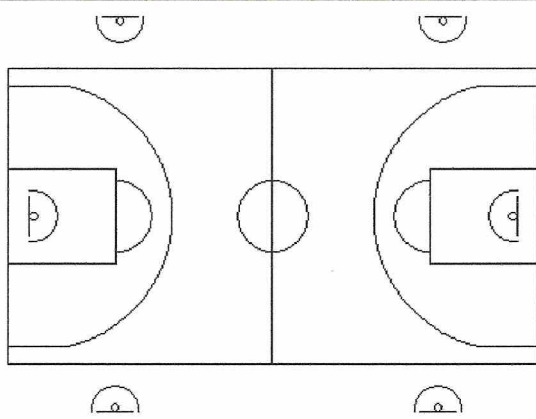
3x 8 min



5) 3 ateliers

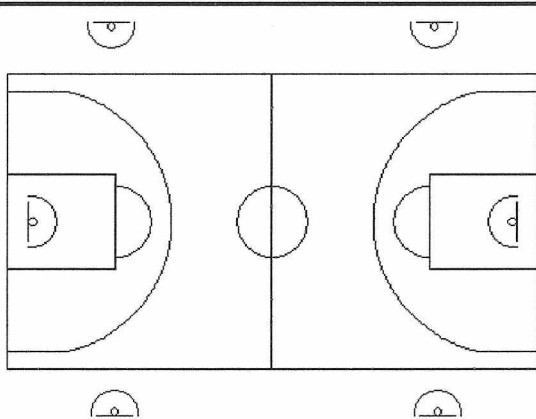
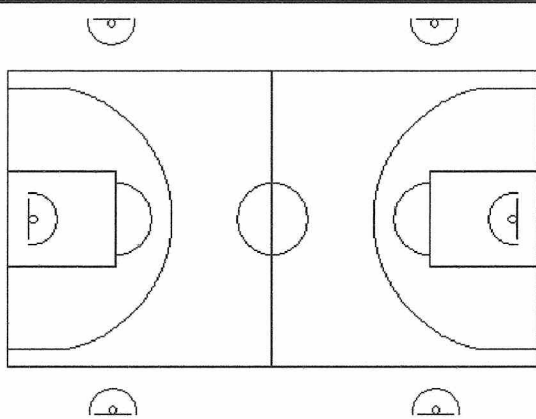
- a) 2c1
- b) 3c2=1
- c) Vitesse de réaction côté

10 min



6) Adresse

1 ballon par joueur.
S'auto-lancer le ballon,
Arrêt dynamique doit alternatif, soit
simultané,
Tir,
Vérifier que le coude est au-dessus des
yeux



OBSERVATIONS

Blank area for observations.