



Equipe : F2012

Effectif : 17

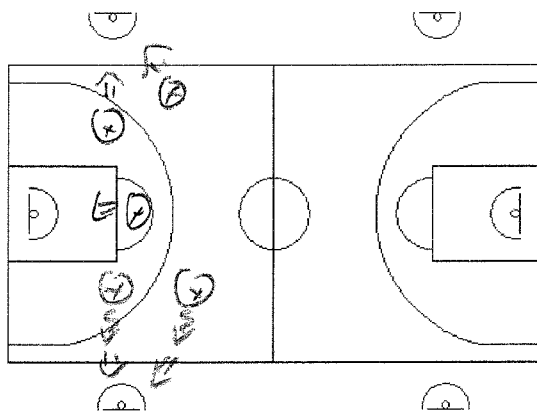
Date : 06.03.24

Durée : 2 heures

Thème : Aisance + Surnombre + 3c3

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
25'		<p>Echauffement Aisance / Motricité (Mélissa)</p>
20'		<p>Situation Surnombre (Lorraine)</p>
25'		<p>Travail à vide Sortie de balle + 3c0</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Passe-driver + soutien 2- Passer-couper + passe relance 3- Enchaîner 2 passes et va 4- Libre
25'		<p>3c3 sur 2 demi-terrain + équipe en attente milieu sur aisance</p>

20'



Travail adresse

- Travail coordination appuies 6'
- Travail engagement appuies auto passe 6'
- Travail 1 dribble fort tirer 6'

OBSERVATIONS