



Equipe : F2012

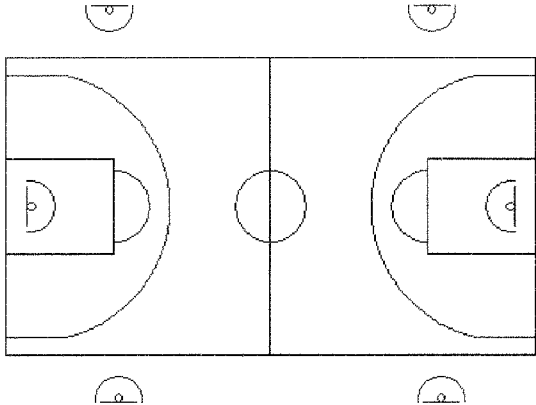
Effectif :

Date : 03/04/2024

Durée : 2heures

Thème : 1c1 non porteur + DEF 3c3

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
25'		Aisance + Motricité Mélissa
20'		1c1 sur démarquage Curl 5' Backdoor 5' Libre 10' Travail Attraper enchaîner vite
25'		3c2+1 retour 3c3 Espace de course Lecture surnombre Sur 3c3 recherche enchaînement d'action
25'		3c3 demi-terrain 1) Sans dribble Agressivité défensive ligne de passe et Bump 2) Avec dribble agressivité porteur de balle

20'		Adresse Lorraine
-----	--	------------------

OBSERVATIONS

Groupe 1 Blanc

Groupe 2 Foncé

Groupe 3 Couleur

Groupe 4 Blanc 2

Groupe 5 Foncé 2

Groupe 6 Couleur 2

Blessées