



Equipe : F2012

Effectif : 19

Date : 01/05/24 Matin

Durée : 3h

Thème : Aisance PASSE + Pré-collectif DÉF

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
20'		<p>Aisance dans la passe</p> <p>Echange 4 passes dans le dribble face à face puis pivoter tirs en course</p> <p>Attraper + passe</p> <p>Attraper double cross + Passe</p> <p>Attraper double changement + passe</p>
15'		<p>Jeu rapide à 2 sur passe dans le dribble</p>
25'		<p>Surnombre offensif Lorraine</p>
30'		<p>Pré-collectif défensif</p> <p>Demi-terrain 3c3 sans dribble</p> <p>SAUT A 12 BALLE</p> <p>BUMP + ORIENTATION</p> <p>DÉCROCHER OPPOSÉ</p>

30'		<p>Pré collectif défensif retard</p> <p>Aller + Aller-retour Retard défensif sur premier aller</p>
30'		<p>3c3 continuité</p> <p>Organisation défensive Relance Limiter nombre de dribble</p>
20'		<p>Adresse</p> <p>Quantité 4 tirs et je switch sur double pas Attraper tirer mi-distance</p>
OBSERVATIONS		
Equipe1		
Equipe2		
Equipe3		
Equipe4		
Equipe5		
Equipe6		