



Equipe : F2013

Effectif : 30

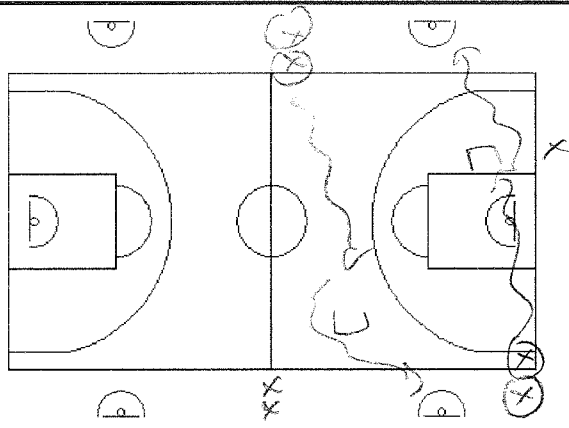
Date : 10/04/24

Durée : 2 Heures

Thème : Fondamentaux Off + 1c1 + adresse

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
25'		<p>Echauffement fondamentaux off Kathline</p>
10'		<p>1c1 lecture</p> <p>Déf avec ballon devant attaquant Il donne ballon à l'attaquant et touche une coupelle</p> <p>Attaquant part opposé</p> <p>Dribble long / balle à l'épaule / motricité finition</p>
15'		<p>1c1 côté à côté</p> <p>Attaquant avec ballon Défenseur sans ballon</p> <p>Attaquant dribble fort sur place et joue 1c1 quand il le souhaite (engager l'épaule) (Évolution 3 dribbles avant d'attaquer)</p>
15'		<p>1c1 lancé</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Travail appuie échelle 2) Stop and go avec un dribble fort 3) Finition 4) Aisance 5) Multiplication appuie 6) Finition

15'



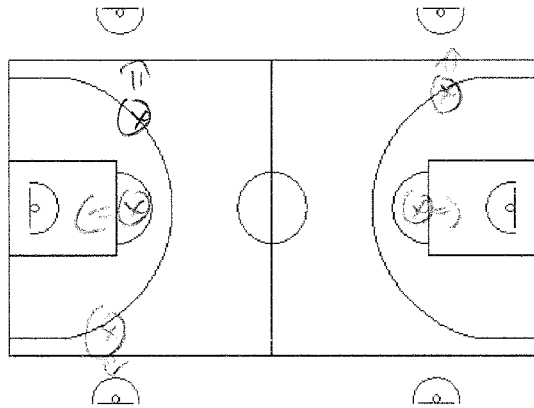
1c1 Lancé avec défenseur

5' déf passif

5' déf passif avec ballon

5' déf actif

25'



Adresse répétition Elsa

OBSERVATIONS