



Equipe : F2012

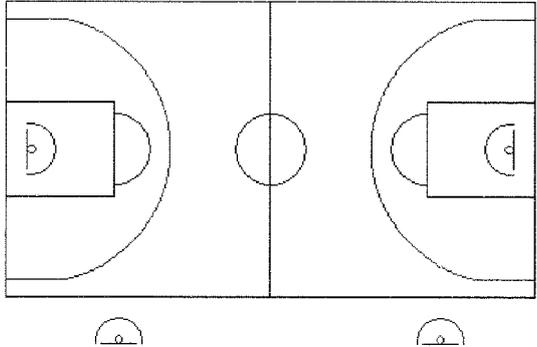
Effectif : 19

Date : 15/05/24

Durée : 2 Heures

Thème : Pré collectif défensifs

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
25'		Echauffement Lorraine
20'		Pré collectif Défensif en 4c4 Demi + aller-retour  1) Communication (balle/Passe/Aide) 2) Saut à la balle / Saut ligne de passe 3) Empêcher curl + Bump
25'		Pré collectif défensif 4c4 Organisation Rotation déf  Créer retard défensif sur l'aile 1) Venir en aide avant la raquette 2) Rotation à 3 3) Se projeter sur la relance
25'		Organisation défensive avec retard défensif  1) Placement en fonction de la balle 2) Adapter le nombre de passe avant d'autoriser le 1c1 3) Développer agressivité Déf 4) Se projeter sur relance

20'		Adresse lorraine
-----	---	------------------

**OBSERVATIONS**

Equipe 1

Equipe 2

Equipe 3

Equipe 4