



Equipe : F2012

Effectif : 20

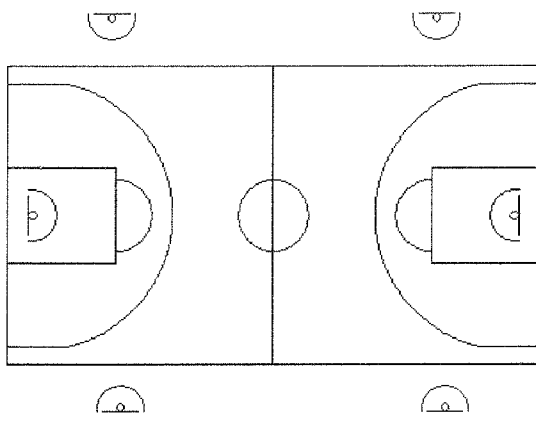
Date : 12/06/24

Durée : 2 Heures

Thème : Organisation défensive + relance

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
25'		<p>Echauffement Fondamentaux Déf Mélissa</p>
20'		<p>3c3 Avec retard simple W aider changer</p> <p>Compréhension de son rôle défensif Communication Rotation claire</p>
25'		<p>3c3 avec retard + Relance</p> <p>Demi-terrain W déf compréhension du rôle + organisation rapide</p> <p>Sur relance : W off sur Course sans la balle + relais de passe</p>
30'		<p>4c4 retard déf + relance</p> <p>Même chose qu'en 3c3 Compréhension des espaces + rotation</p> <p>Développer agressivité déf dans les aides</p>

20'



Adresse Lorraine

OBSERVATIONS

Equipe 2-2