



Equipe : 2012F

Date : 27/08/24 Après-midi

Lieu : Chamechaude

Durée : 3h

Effectif : 19

Thème Appuie Finition /ouv angle de passe à 5 /Collectif Def à 5

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
40'		<p>Echauffement Appuie Finition</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Attraper simultanément drive fond 2 Attraper simultanément drive milieu 3 Attraper simultanément face passeur effacé drive milieu 4 Attraper alternatif feinte drive fond 5 Attraper alternatif départ direct milieu
30'		<p>5c0 sortie de balle + ouverture angle de passe</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Drive fond servir short corner 2 drive milieu servir back door 3 drive fond servir corner puis extra passe et drive fort
40'		<p>Collectif défensif à 5c5 Demi-terrain + aller-retour</p> <p>Shell drill défensif</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Pas de changement de position 2 Pas de dribble off 3 dribble offensif au départ du coach
20'		<p>5c5</p> <p>Manche 4 pts ou 6 pts</p>

20'		Adresse Travail prise d'appuie 1 arrêt simultané 2 Arrêt alternatif fréquence
-----	--	---

Observations :

- 1 équipe de 7
- 1 équipe de 6
- 1 équipe de 6