



Equipe : F2012

Date : 07/09/24 Après-midi

Lieu : Chamechaude

Durée : 2h30

Effectif : 17+ Charlie

Thème : Fondamentaux offensifs + pré collectif/collectif offensif

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
30'		<p>Echauffement ouverture angle de passe à 4 avec short corner</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Drive fond 3 situations de passe 2) Drive milieu 3 situations de passe 3) Short corner côté ballon situation passe et va
30'		<p>Relance Lorraine</p>
30'		<p>4c4 Aller 4c0 retour 4c4 (départ ligne médiane)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Passe dans l'aile 2) Passe arrière <p>Si bien fait 5^{ème} joueur short corner</p>
30'		<p>5c5 en continuité Manche 4 pts selon exercice précédents</p>

30'		<p>Adresse fin de séance</p> <ul style="list-style-type: none"> -Travail sur les finitions de geste et la tenue du coude (chaise ?) (15min) -Travail sur les appuis auto passe (15min) A droite A gauche
-----	--	--

Observations :

Equipe 1

Equipe 2

Equipe 3

Equipe 4