



**Equipe :** F2012  
**Date :** 08/09/24 matin

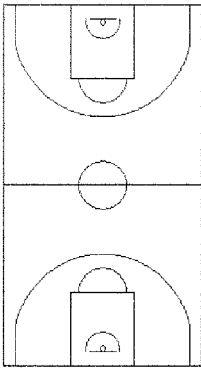
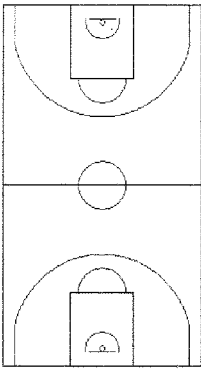
**Lieu :** Chamechaude

**Durée :** 2h30

**Effectif :** 17+ Charlie

**Thème :** Fondamentaux offensifs + pré collectif/collectif *défensif*

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
30'		<p>Echauffement principes de jeu sur jeu de coupe</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Passer ailier couper équilibrer drive arrière</li> <li>2) passer arrière couper transfert</li> <li>3) Short corner côté ballon situation passe et va</li> </ol>
30'		<p>Pré collectif défensif Lorraine</p>
30'		<p>4c4 demi + Aller-retour</p> <p>Demi-terrain retard défensif depuis aile avec toucher main pour retard défensif</p>
15'		<p>5c5 demi + aller-retour</p>

20'			Adresse fin de séance Lorraine
-----	--	--	--------------------------------

**Observations :**

Equipe 1

Equipe 2

Equipe 3

Equipe 4