



Equipe : F2012

Date : 11/11/24

Durée : 1h45 Matin + 1h15 après-midi

Lieu : Mc Kinley Matin /
Chamechaude Après-midi

Thème : Matin Pré collectif Offensif
Après-midi Pré collectif défensif

Effectif : 11 (favour +
Noëlla blessé)

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
20'		<p>MATIN Echauffement Mc Kinley Lorraine Fondamentaux offensif</p>
30'	<p>+ Relance 4c4 Aller-retour</p>	<p>MATIN Demi 4c4 sans dribble + Aller-retour</p> <p>Rentrer dans le terrain avec passe retour de passe d'un coach Pas de dribble sur le demi-terrain</p> <p>FOCUS respect espaces très large</p> <p>Sur relance FOCUS Largeur course et lâcher avant ligne médiane (passe de relais)</p>
30'		<p>MATIN Demi 4c4 avec dribble pour ressortir (mode 3c3) + Aller-retour</p> <p>20' sans l'option chasse 10' avec option chasse (pour short corner)</p>
20'		<p>MATIN Shooting statique Mélissa</p>

20'		<p>A-M Echauffement ouverture angle de passe mélissa</p> <p>Drive milieu 3c0 Drive fond 3c0 Drive libre 3c0</p>
30'		<p>A-M 4c4 demi-terrain avec passe pour retard défensif Aider/changer et COMMUNIQUER</p> <p>Sur relance mise en application du travail du matin</p>
30'		<p>A-M 5c5 demi-terrain avec départ sur situation tir et reb défensif</p> <p>Sur relance intégration du short corner opposer au ballon pour le premier joueur qui traverse l'axe panier-panier</p>

Observations :

<p>Observations section with a large grid for notes.</p>
--