



Equipe : G2013

Effectif : 24

Date : 05/02/2025

Durée : 2H

Thème : Relance / Jeu à 3

Echauffement : Alicia

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
		<p>1) Echauffement : Alicia</p>
		<p>1) 3c1</p> <p>D donne le ballon à l'attaquant au milieu et va défendre sur lui</p> <p>Les attaquants sur les côtés courent le plus vite possible vers le cercle opposé en restant près de la ligne de touche, ils coupent au cercle en arrivant aux 3points</p> <p>A doit surpasser le défenseur en dribble pour faire une passe décisive</p> <p>Une seule passe pour marquer sans défenseur</p>
		<p>2) 3c2</p> <p>Idem 1) avec 2 défenseurs</p> <p>D1 donne le ballon à l'attaquant au milieu et va défendre sur lui</p> <p>D2 gère les deux joueurs sans ballon</p> <p>Les attaquants ont deux passes pour se créer un tir sans défenseur</p>
		<p>3) 3c2+1</p> <p>Idem 2) avec 3 défenseurs</p> <p>Le défenseur qui est sur un côté donne la balle à l'attaquant du milieu et va contourner le plot avant de revenir en défense.</p> <p>Les attaquants doivent marquer en 3c2</p>

