



Equipe : F2013

Effectif : 22

Date : 09/04/25

Durée : 2 heures

Thème :

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
20'		<p>Echauffement Fondamentaux Off</p> <p>Situation 1 Démarquage V puis Jab et transfert pour Départ croisé Ligne de fond</p> <p>Situation 2 Avec Défenseur 1c1 2 dribbles Max</p>
30'		<p>Travail Défensif Kathline</p>
30'		<p>Relance offensive 3c2+1</p> <p>Utilisation des couloirs Casser l'alignement 2 dribbles max par joueuses</p> <p>Evolution : 3c3</p>

15'		<p>Collectif offensif</p> <p>4c3+1 sur un aller-retour</p> <p>Respect des espaces et des alignements</p> <p>2 dribbles max par joueuses</p>
-----	--	---

20'		Adresse
-----	--	---------

--	--	--

OBSERVATIONS

Groupe 1

Groupe 2

Groupe 3

Groupe 4