



**Equipe : F2013**

**Effectif : 18**

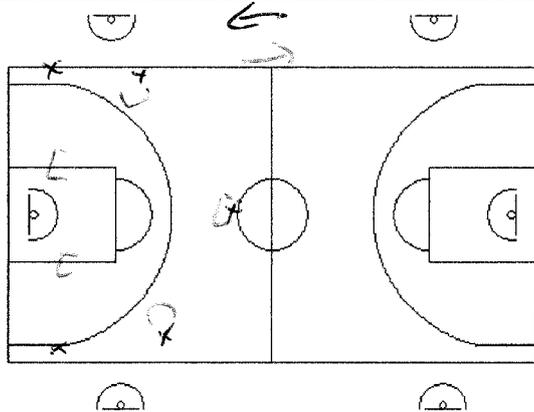
**Date : 25/04/25 Matin**

**Durée : 2h40**

**Thème : Adresse + Agg Déf + Ouverture angle de passe**

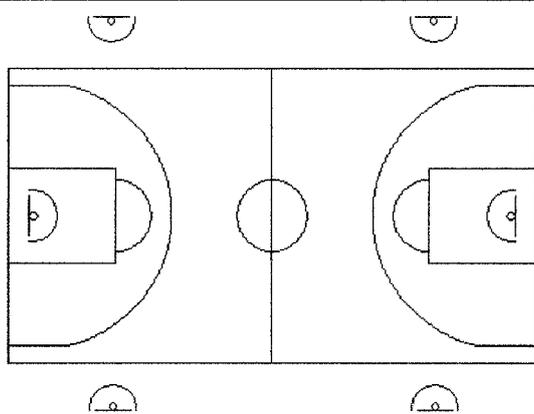
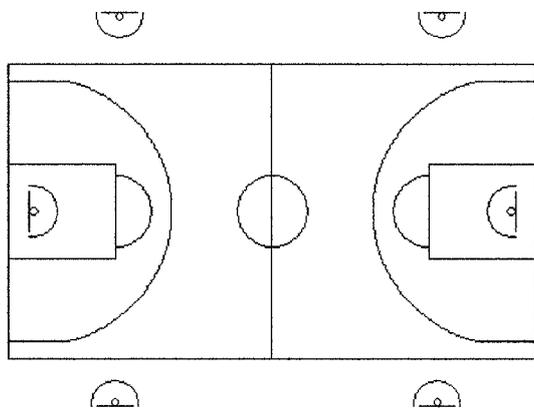
<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
30'		<p>Echauffement Adresse Alexandre</p> <p>10' Dip Seul</p> <p>10' Dip dans les mains de la coéquipière</p> <p>10' Dip Sur réception de passe (a 2)</p>
30'		<p>Concours de tirs</p> <p>15' 3 tirs par joueurs + 1 LF</p> <p>15' 3 tirs marqués par joueurs + 1 LF</p>
30'		<p>Agressivité Déf + Relance Kathline</p>
30'		<p>Ouverture angle de passe</p> <p>3c3 retard défensif</p> <p>1) Drive fond (coupe espagnole)</p> <p>2) Drive Milieu (backdoor)</p>

30'



5c5 demi + aller

Retard défensif sur première situation demi-terrain



**OBSERVATIONS**