



Equipe : G2014

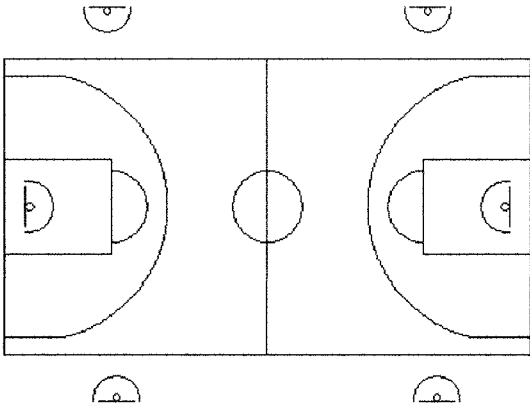
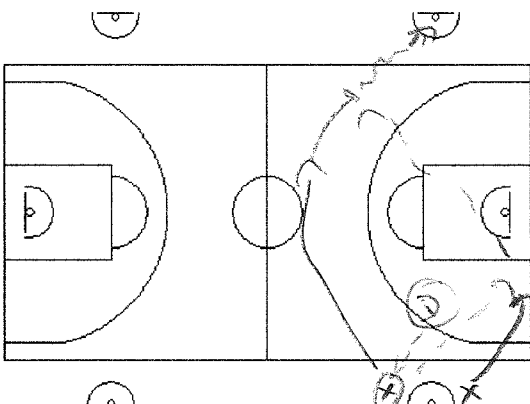
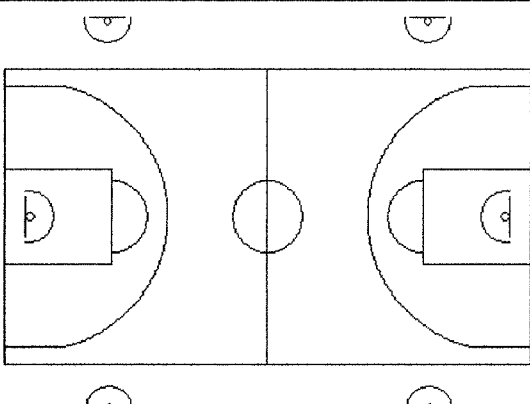
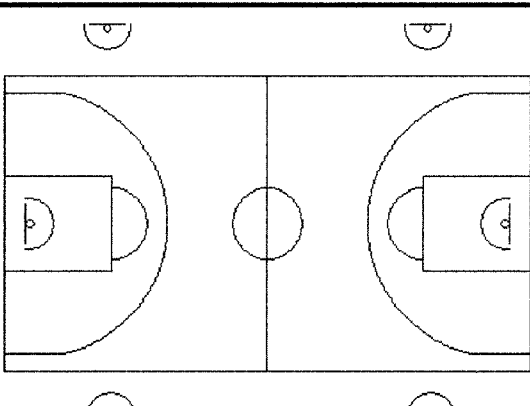
Effectif : 34

Date : 02/04/25

Durée : 2 heures

Thème : Fondamentaux offensif + relance surnombre

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
25'		Echauffement Aisance + Motricité Jérôme
20'		Attitude 1c1 Départ côte à côte Prise de contact pour franchir Rotation 2 attaques (1 de chaque côté) puis 2 défenses
10'		Evolution Avec un dribble latéral Défenseur fait le tour du plot Attaquant 1 dribble latéral, 1 dribble profondeur
15'		Relance 2c0 Par la passe (1) ou le dribble (2) Dribble de contre-attaque Passe dans le dribble et dans le futur

15'		Evolution 2C1 Défenseur fait un choix Lecture et adaptation selon choix défensif Rotation Att 1 => Att 2 => Déf
20'		2c1 départ de face Joueur sans ballon s'écarte puis cour Joueur avec ballon élimine par la passe ou le dribble Si bien fait : 2c1+1
15'		Adresse Alexandre P
		
OBSERVATIONS		
Groupe 1		
Groupe 2		