



Equipe : F2013

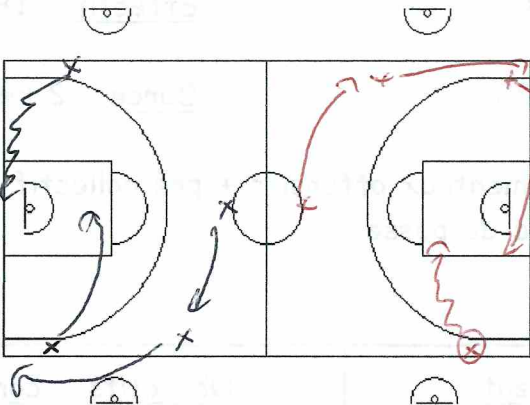
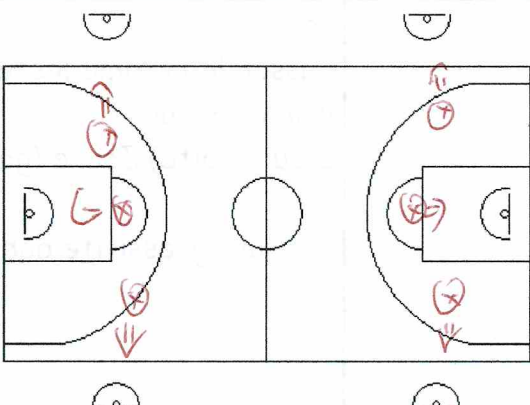
Effectif : 18

Date : 14/05/25

Durée : 2 heures

**Thème : Fondamentaux offensifs + pré collectif Déf+
Ouverture angle de passe**

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
30'		1c0 Casser le rythme lecture de finition selon couleur Bleu (droite) Jaune (gauche) 1c1 sur agressivité dans le duel
10'		W Déf 2c2 Départ baseline Évolution : $\frac{1}{2}$ puis A Communication - attaquer l'attaquante - bump - saut à la balle - ligne de passe - aide
20'		Thème : Déf W déf 3C3 Balle doit obligatoirement arriver au 3ème att avant de pouvoir jouer Communication - attaquer l'attaquante - bump - saut à la balle - ligne de passe Évolutions : balle ne doit plus obligatoirement arriver au 3ème att avant de jouer $\frac{1}{2} + A$

30'		Ouverture angle de passe à 4 Drive fond avec retard défensif Banane espagnole Drive milieu avec retard défensif Banane Ligne de fond Demi + Aller-Retour
20'		Adresse 4 tirs et je switch sur tir en course
OBSERVATIONS		