



Equipe : F 2013

Effectif :

Date : 18/06/25

Durée : 50'

Thème : Fondamentaux OFF + Adresse

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
25'		<p>Travail sur attraper enchaîner</p> <p>1) Attraper ballon poche côté passeur Transférer + Départ croisé + finition balle à l'épaule</p> <p>2) Travail curl finir dans l'axe</p>
20'		<p>Adresse</p> <p>1) Auto passe + diper la balle de la hauteur d'un ballon (hauteur de nombril) + finir le coude au niveau des yeux</p> <p>2) Même travail avec un dribble fort → Travail rythme des appuis</p>
OBSERVATIONS		



Équipe : F2013

Effectif :

Date : 18/06/2025

Durée :

Thème :

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
15'		<p>Déf porteur - 1C1 Attaquer l'attaquante</p> <p>Évolution : Varier le w de finition W à D & à G</p>
15'		<p>Déf non-porteur - 1C2 Communication - attaquer l'attaquante - saut à la balle - ligne de passe - aide</p> <p>Évolution : W à D & à G</p>
15'		<p>Déf non-porteur - 2C2 Communication - attaquer l'attaquante - saut à la balle - ligne de passe - aide</p> <p>Évolution : W à D & à G</p>