



Equipe : F2013

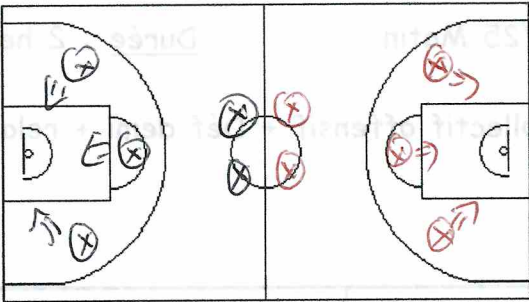
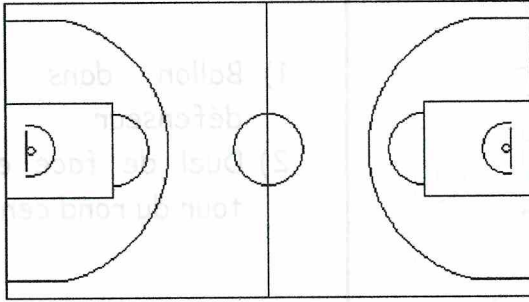
Effectif : 20

Date : 07/09/25 Matin

Durée : 2 heures 15

Thème : Pré collectif offensif + Déf demi + relance

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
30'		Echauffement 1c1 1) Ballon dans le dos du défenseur 2) Duel de face en faisant le tour du rond central
30'		2c2 Situation lecture et aide D2 avec Ballon D1 flash puis fait passe à A1 D2 se place dans l'aide
30'		Collectif Déf 4c4 3-4 terrain + Retour Obliger joueuses porteuses de balle à baisser le regard Rotation et COMMUNICATION
15'		Touche fond 1) Simple 2) Avec relance

30'		Concours par demi-terrain Opposition 5 par demi-terrain 2 en attente et 3 shooteurs Gagnant reste
		
OBSERVATIONS		