



Equipe : G2014

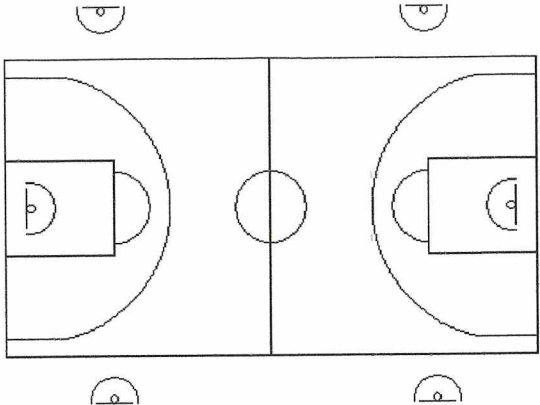
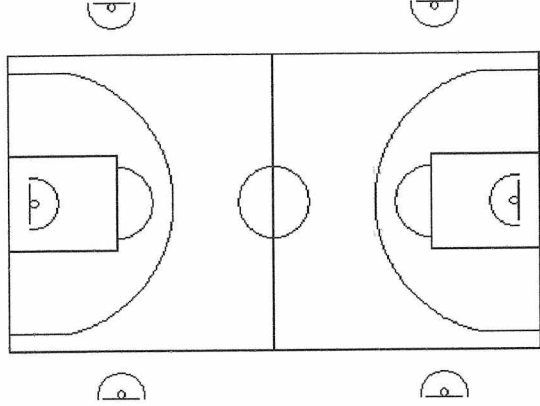
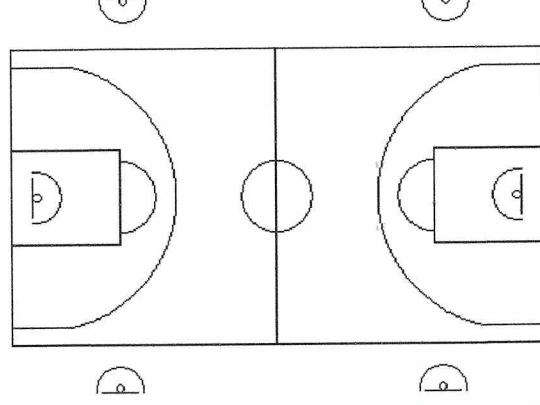
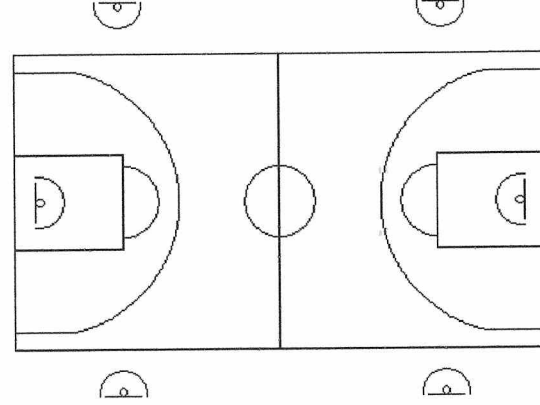
Date : 24/10/25 A-n

Durée : 2h30

Effectif : 20

Thème : W DEF + 3c3

| <u>Durée</u> | <u>Situations - Déroulement</u> | <u>Objectifs - consignes</u>                                                                                                                              |
|--------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30'          |                                 | <p>Circuit Défensif</p> <p>① W Appui Def</p> <p>② PASSE + retour PASSE DUEL</p> <p>③ Poussez Balle et courez Seule</p> <p>④ PASSE + retour PASSE DUEL</p> |
| 30'          |                                 | <p>2 c2 relance et Transition</p> <p>Alexandre P.</p>                                                                                                     |
| 35'          |                                 | <p>3c2 + 1</p> <p>Aller 3c2</p> <p>Si bien fait retour 3c2+1</p>                                                                                          |
| 35'          |                                 | <p>Demi Groupe Jérôme</p> <p>Travail Dextérité</p> <p>Vitesse réaction</p>                                                                                |

|             |                                                                                     |                                                    |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 35'         |     | Demi - groupe 3c3<br>Tout terrain<br>3min ou 6 pts |
| 45'         |    | Adresse Qualité<br>Alexandre Pérez                 |
|             |   |                                                    |
|             |  |                                                    |
| 020-1AVERE0 |                                                                                     |                                                    |