



Equipe : F2013

Effectif : 12

Date : 11/11/2025 Matin

Durée : 1h15

Thème : Collectif Défensif

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
30'	S1	Echauffement jeu sans Ballon Rotation A=>B=>C=>D=>E=>F=>G=>H=>A A remise en jeu B Curl puis 2 dribbles max pour faire la passe C démarquage D Défenseur
	S2 S3	Situation 1 Défenseur dos au jeu donc backdoor Situation 2 Défenseur face au jeu mais bas donc curl Situation 3 démarquage (dès que C touche D il peut défendre) 2 dribbles max
30'		W Déf 3c3 2 groupes de 6 (si 12) par demi-terrain Demi + aller-retour Balle doit forcément passer par l'axe
15'		Adresse Par 2 3 tirs et je switch sur tir en course sur le 4^{ème}

OBSERVATIONS