

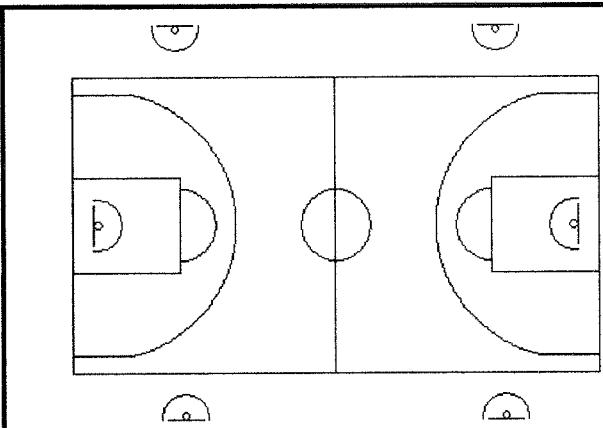


COMITÉ DÉPARTEMENTAL

Equipe : G 2014Date : 3/12/25Effectif : 22Durée : 2 heuresThème : Echauffement défensif + Gestion surnombre +
Pré collectif offensif

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
25min		Echauffement fondamentaux offensifs Jérôme
25min		Travail Défense 1c2 COMMUNICATION et CHANGE 1 est attaquant / 2 et 3 défenseurs 3 communique et change quand 2 est dépassé 2 se replace et enchaîne le même travail
25min		Situation Surnombre à 3 Alexandre Pezard
30min		3c3 demi + aller-retour A et B en quinconce en ligne A va faire un TEC et aller-retour en 3c3 C et D peuvent partir quand les 6 joueurs dépassent ligne médiane 6 points par équipe, Moins 1 pts a chaque dribble

15min



Adresse Jérôme

OBSERVATIONS