



Equipe : G 2014

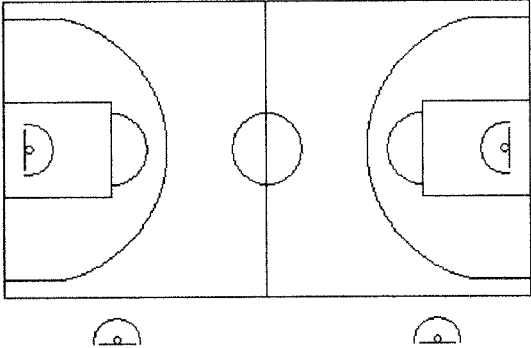
Effectif : 22

Date : 3/12/25

Durée : 2 heures

Thème : 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
<b>OBSERVATIONS</b>		