



Equipe : G2014

Effectif : 21

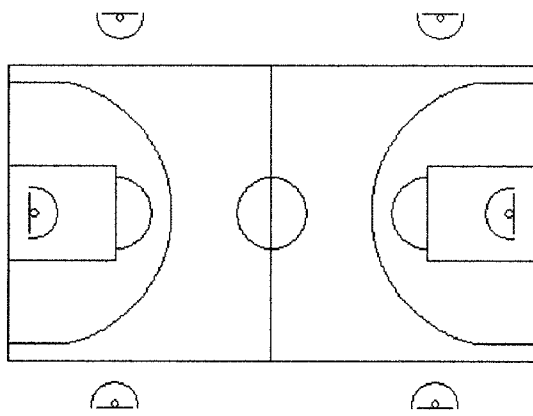
Date : 10/02/26 Après-Midi

Durée : 2heures 30

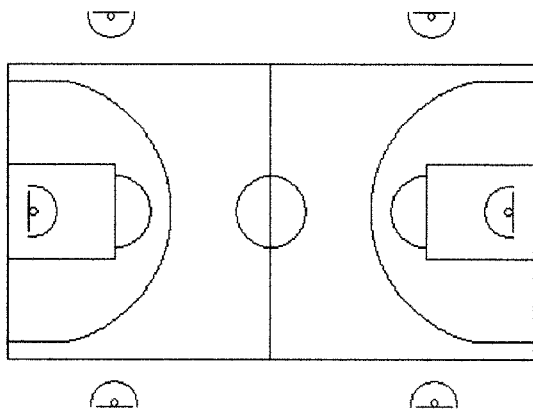
Thème : Défense agressivité Porteur / Relance

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
20'		<p>Echauffement passes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Dribble Fort + Passe 2) Dribble fort + Cross + Passe 3) Dribble Fort + 2 cross + passe <p>Mettre en place un concours a chaque séquence</p>
50'		<p>Relance Jérôme</p>
30'		<p>Jeu Collectif à 3</p> <p>Avec transition sur sans dribble + Aller-retour avec dribble</p> <p>Défenseur se touche avant de défendre</p>
30'		<p>Jeu à 4</p> <p>Séquence 3min</p> <p>Travail d'aisance sur le côté</p>

20'



Adresse Alexandre Pezard



OBSERVATIONS