



Equipe : G2014

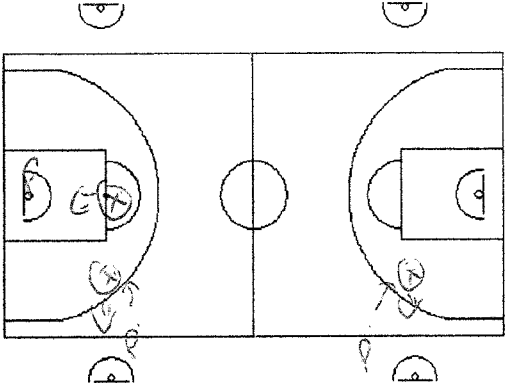
Effectif : 23

Date : 04/03/26

Durée : 2 heures

Thème : Surnombre + Pré-collectif Offensif à 3

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
25'	I II	Echauffement Défensif Alexandre Pezard I x1 doit protéger le ballon le plus longtemps possible. x2 doit toucher le ballon. II x1 et x2 commencent face à face. x2 doit franchir x1 le plus vite possible.
25'		Surnombre à 3 Jérôme 1/2 + Aller. DÉF avec la balle au départ. Passer à l'attaquant et 3c2 Ensuite l'axe se sort et 3c2 avec joueur de la colonne.
20'		3c3 Demi + Aller défensif Retard défensif sur porteur de balle Aider changer + Rotation D1 en retard défensif D2 changer D3 rotation Relance sur principe jeu rapide à l'équipe qui a le rebond
30'	1 2	3c3 Demi+ Aller Offensif Situation 1 Drive fond - coupe espagnole - se replacer pour tirer Situation 2 Drive Middle-Backdoor - Se replacer pour tirer

20'		Adresse Concours adresse par 2 Séquence tir de 1'30et je switch
OBSERVATIONS		