



Equipe : F2015

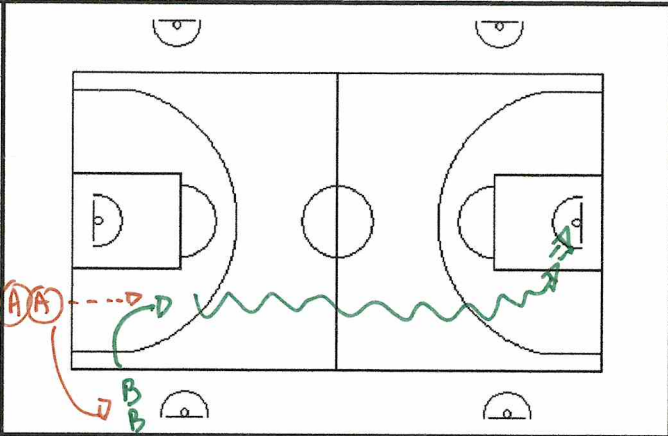
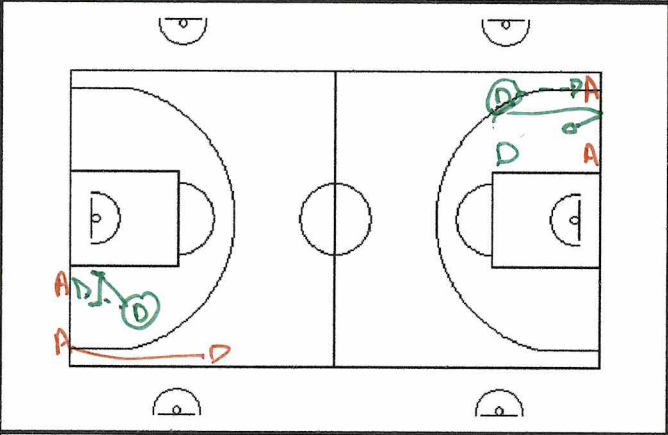
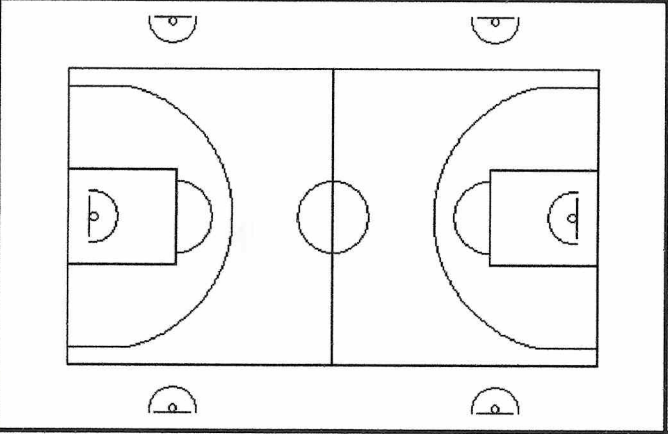
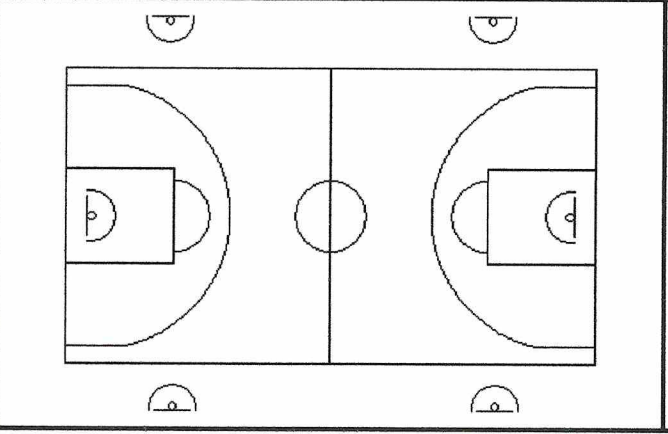
Effectif : 30

Date : 18 03 2026

Durée : 2H

Thème : Fondamentaux offensifs

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
20min		1) Echauffement circuit LEANE
20min		2) 1c1 Départ face à face / ballon au sol au milieu L'attaquant prend la balle, coupe la trajectoire du défenseur pour aller tirer en course Le défenseur ne peut pas agir sur la balle tant que l'attaquant ne l'a pas touché Départ attaquant à l'extérieur puis départ balle joueuse à l'intérieur Couper la route du défenseur
20min		3) 1c1 D passe à l'attaquant et touche un plot L'attaquant part à l'opposé et va tirer en course <u>Evolution</u> : le défenseur donne la balle et défend. 3 dribbles pour gagner son duel
10min		4) Adresse Paul

20min		5) Dribble de CA B course incurvée, reçoit la balle de A, dribble de CA tir en course A va en B B va en A'
10min		6) 2c1 D1 passe à A1 ou A2 et va défendre sur le porteur 2c1 Regarder Se créer un tir en 1c0 Limiter les dribbles Evolution : 2c1 + 1
10min		7) Adresse Paul
		
OBSERVATIONS		