



Equipe : G2014

Effectif : 21

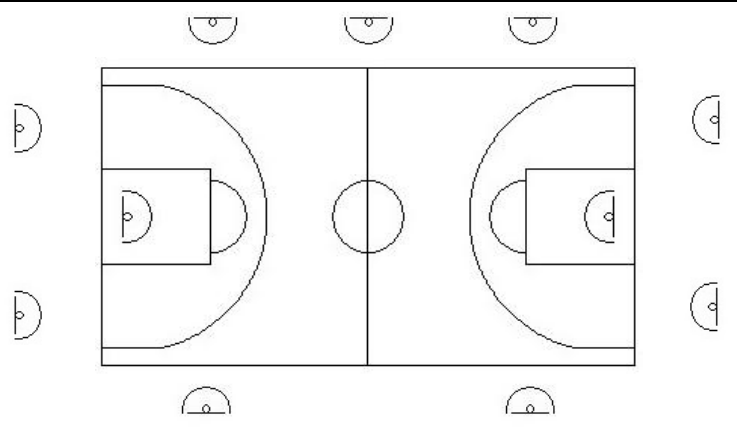
Date : 10/04/26 Matin

Durée : 2h30

**Thème : Mouvement sans ballon + Travail replis défensif
+ Séquence courte 4c4**

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
30'		<p>Circuit Mouvement sans ballons</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Passe dans le dribble 2) Démarquage + Backdoor 3) W échelle de rythme 4) Passe dans le dribble + W motricité sans ballon 5) W aisance 6) Passe dans le dribble 7) Démarquage Jab drive middle 8) W échelle de rythme 9) W Motricité sans ballon 10) W aisance
45'		<p>W Communication + Replis défensive</p>
30'		<p>4c4 séquence courte</p> <p>3' ou 6pts</p> <p>Mettre de la profondeur dans le jeu donc :</p> <p>Remplir corner & Joueurs dans le rond central</p> <p>2 dribbles max par joueurs</p>

30'



Adresse
Travail pour pose d'appuis par 2

- 1) Arrêt Simultané
- 2) Arrêt Alternatif
- 3) Tir après dribble

OBSERVATIONS

Empty space for observations.