



Equipe : G2015

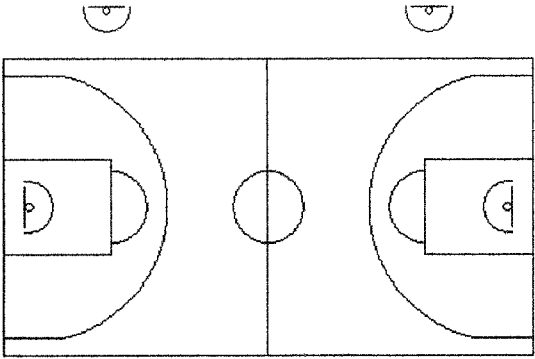
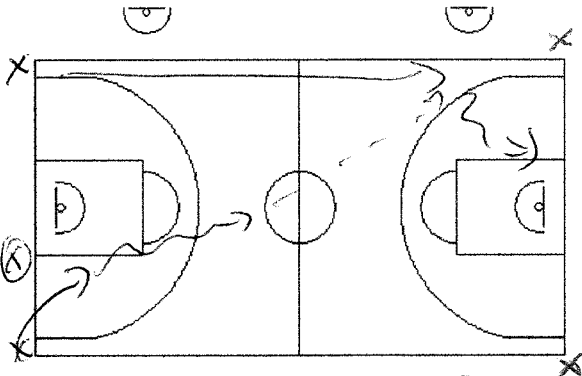
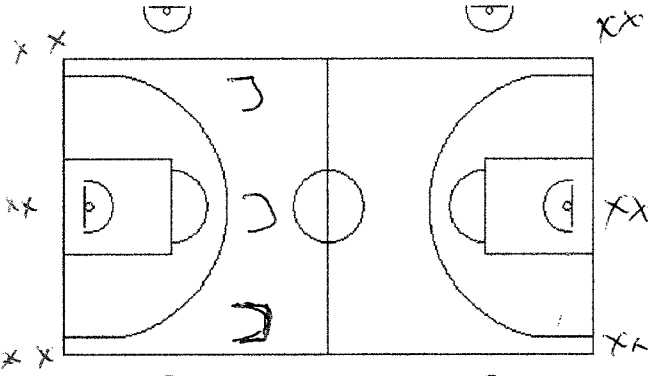
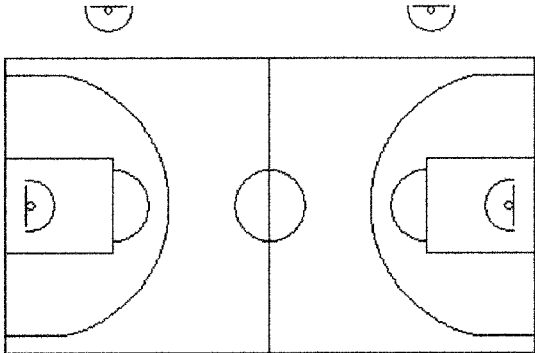
Effectif : 24

Date : 10/06/26

Durée : 2h

Thème : Fondamentaux offensifs + Relance

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
20'		<p>Terrain Extérieur Echauffement moteur (terrain extérieur)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Echelle de course 2) Couloir de course X2 3) Echelle de course
20'		<p>Gymnase W surpression défensive Travail Jab et finition</p> <p>Att 5 sec statique Puis 1c1</p>
12'		<p>Terrain extérieur Aisance par la passe Lenny</p>
12'		<p>Gymnase Relance 2c1+1 Loris en continuité</p>

12'		Terrain extérieur Adresse Qualité Lenny
12'		Gymnase Relance 2c2 continuité Alexandre 2 dribbles maximums par joueurs Curler côté ballon Courir à l'opposé
12'		3c3 continuité Alexandre 2 dribbles maximums par joueurs Curler côté ballon Courir à l'opposé
12'		Terrain Extérieur Adresse Quantité Loris

OBSERVATIONS