



COMITÉ DÉPARTEMENTAL



Equipe : G2014

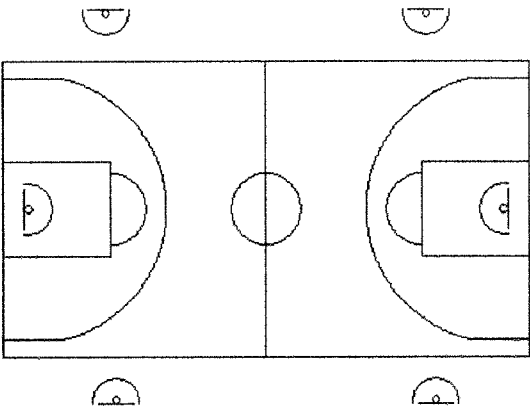
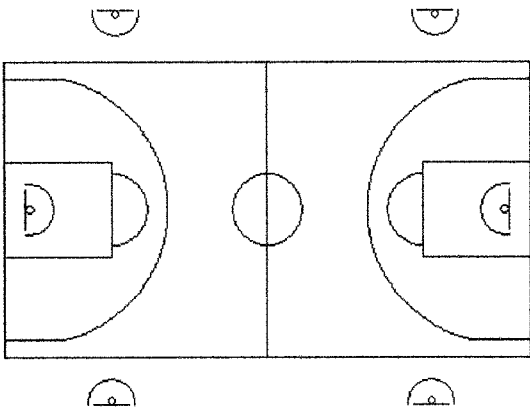
Effectif : 16

Date : 25/08/26 matin

Durée : 9h15-12h

Thème : Transition + pré collectif off

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
30'		Echauffement Aisance + passe PEZARD
30'		Duel Transition 1c1 Avec déf Ballon dans les mains Att ne s'occupe pas du rebond déf Relance 3c3 -6 secondes pour aller marquer Objectif : largeur dans les espaces course off ball
30'		Travail défensif PEZARD Placement déf avec changement de statut
15'		Adresse LF +1 / +2 / -1 Première équipe à 10pts

35'		4c4 Demi-terrain Sans dribble 1 def balle dans les mains Coach libéro en relais Relance avec le ballon qui est dans les mains du défenseur Si je marque en - de 6 secondes j'ai une deuxième attaque
30'		4c4 séquence 3min Je marque -8sec je garde la balle Evolution coach passeur dans le terrain (pas d'espaces à utiliser dans l'axe)
OBSERVATIONS		