



Equipe : G2015

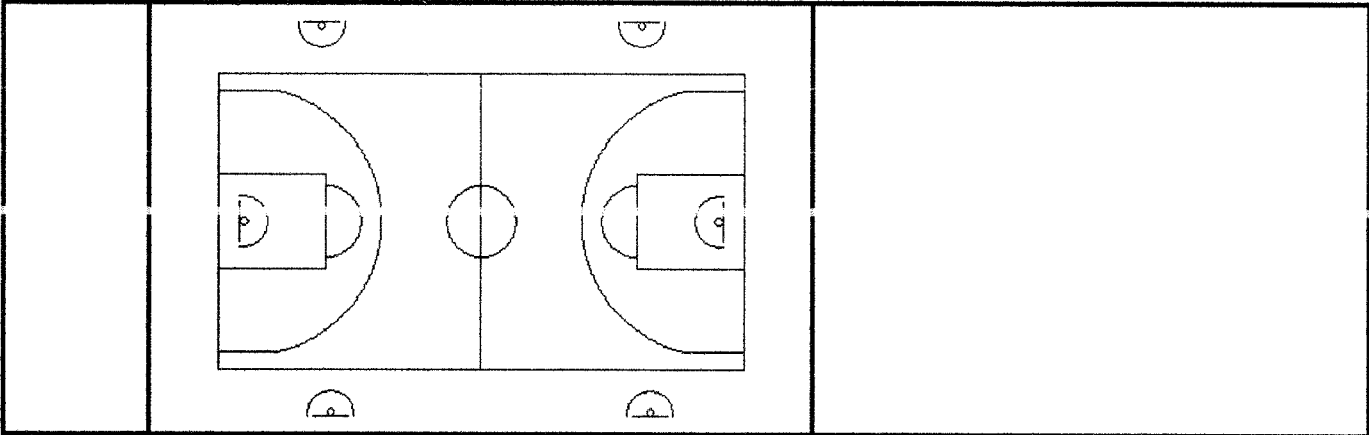
Effectif : 26

Date : 16/09/26

Durée : 16h-18h

Thème : Fondamentaux Off + Relance

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
30'		Echauffement Fondamentaux 1c1 1) Echange de passe et jouer duel - Def 1 pied derrière l'attaquant 2) De côté mettre pied devant 3) Face à face toucher pied Adapter lecture en fonction de la position du déf ou prendre contact
30'		Surnombre à 2 Lenny
35'		Transition 2c2 Modification situation semaine dernière Défenseur porteur de balle ballon dans les mains Travail rotation déf à 2 sur le change Travail transition défensive attaque / Défense D1 passe à coach puis toucher plots en dehors des 3 pts D2 Toucher joueur Déf puis transiter et jouer avec balle dans les mains
25'		Adresse Loris



OBSERVATIONS		
---------------------	--	--

--	--	--