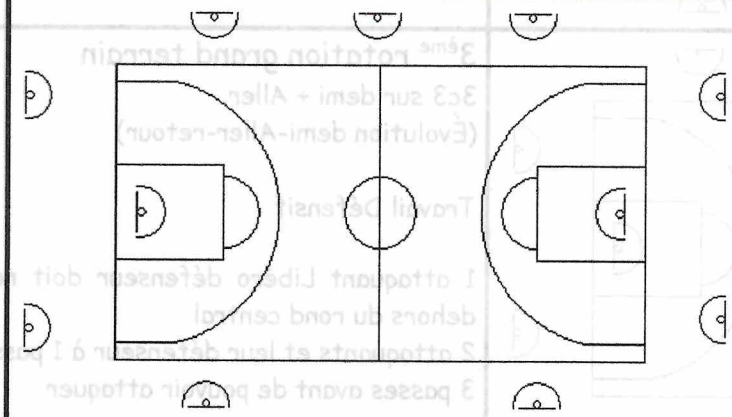
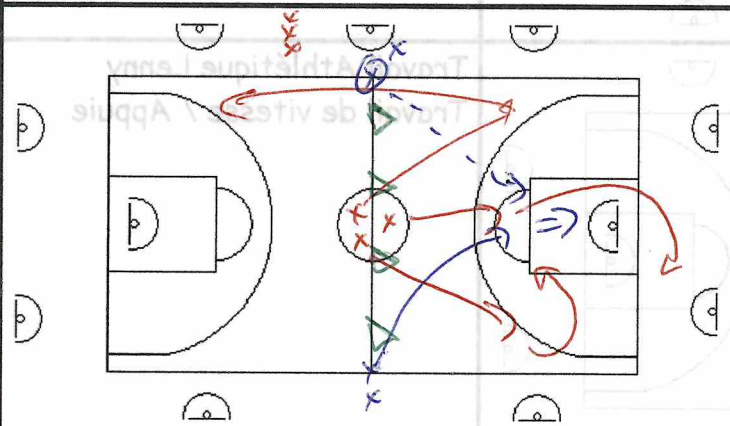
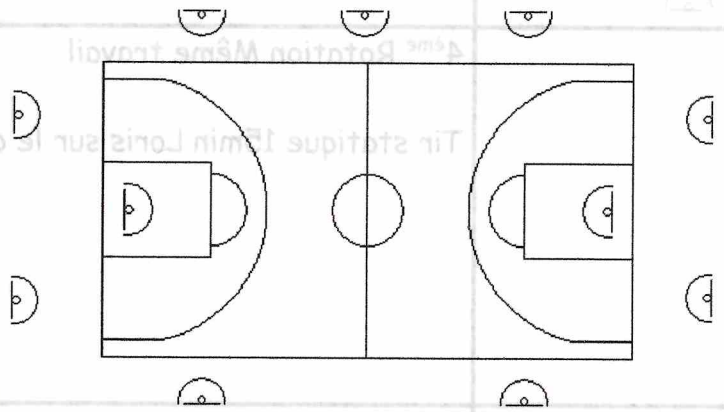
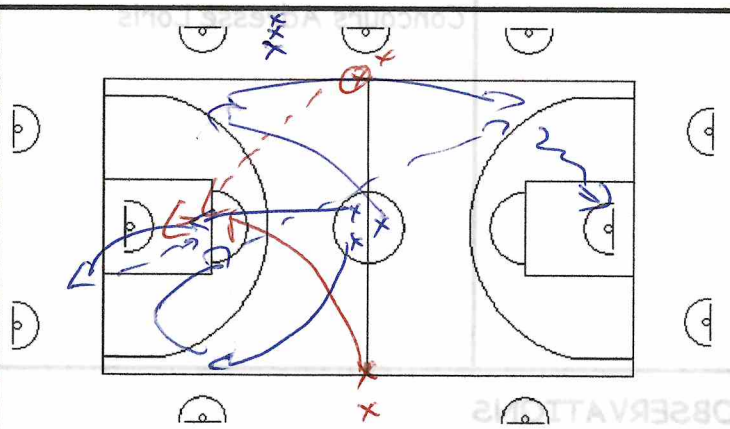
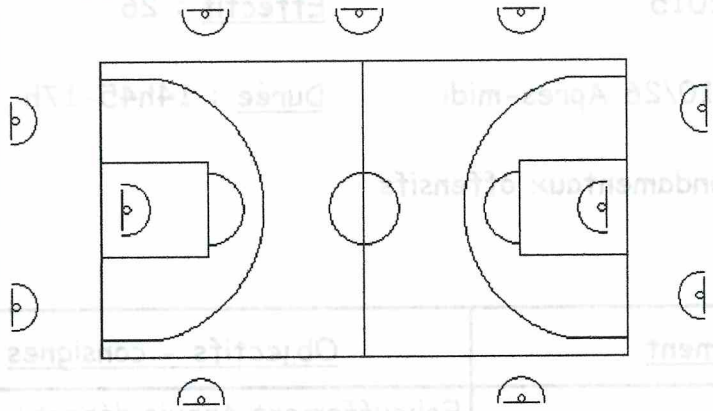
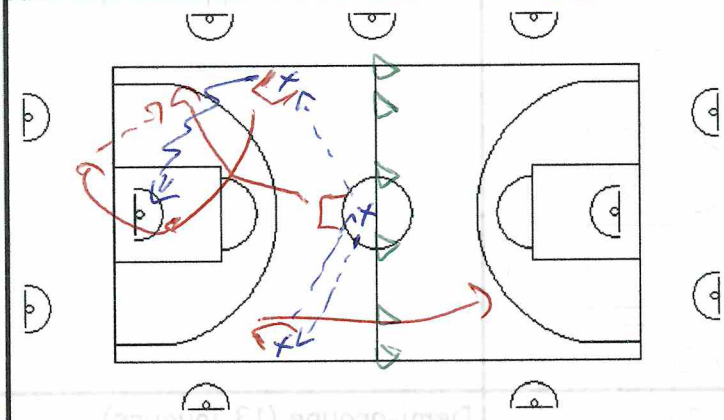
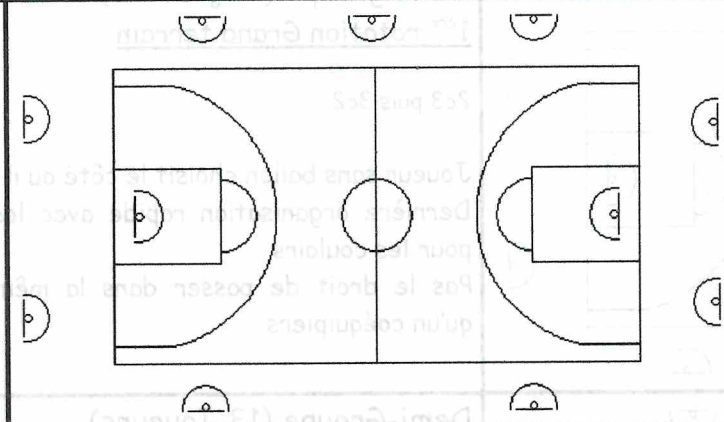
**Equipe** : G2015 **Effectif** : 26

**Date** : 19/10/26 Après-midi **Durée** : 14h45-17h

**Thème** : Fondamentaux offensifs

| Durée | Situations - Déroulement | Objectifs - consignes |
|---|---|---|
| 30' |  | Echauffement Appuie départ Loris |
| 8' |  | Demi-groupe (13 joueurs)<br>1ère rotation Grand terrain<br>2c3 puis 3c2<br>Joueur sans ballon choisit le côté ou il part<br>Derrière organisation rapide avec les portes pour les couloirs<br>Pas le droit de passer dans la même porte qu'un coéquipiers |
| 8' |  | Demi-Groupe (13 Joueurs)<br>Travail Mobilité Appuie Lenny<br>(échelle / Cerceau) |
| 8' |  | 2ème rotation Grand terrain même travail<br>Si bien fait évolution contrainte<br>1) Je dois marquer en moins de 8 sec<br>2) Pas de dribble après un joueur qui a dribblé + 2 dribbles max |

| | | |
|---|---|---|
| 8' |  | Adresse Loris<br>Sur le côté |
| 8' |  | 3ème rotation grand terrain<br>3c3 sur demi + Aller<br>(Évolution demi-Aller-retour)<br><br>Travail Défensif<br><br>1 attaquant Libéro défenseur doit rester en dehors du rond central<br>2 attaquants et leur défenseur à 1 passe<br>3 passes avant de pouvoir attaquer |
| 8' |  | Travail Athlétique Lenny<br>Travail de vitesse / Appuie |
| 2X8' | | 4ème Rotation Même travail<br><br>Tir statique 15min Loris sur le côté |
| 20' | | Concours Adresse Loris |
| OBSERVATIONS | | |