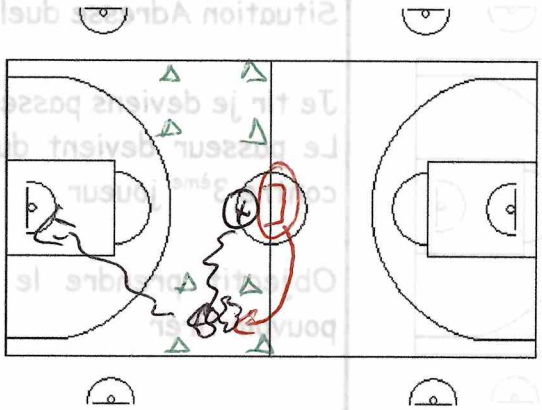
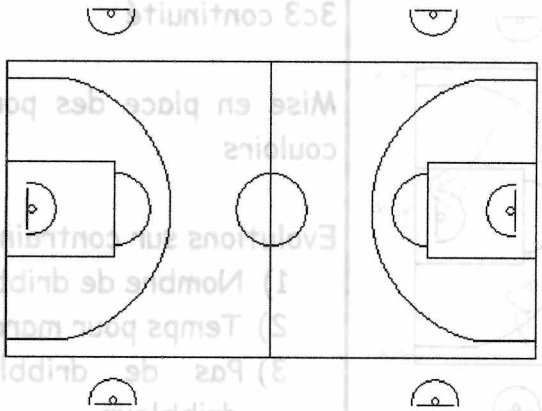
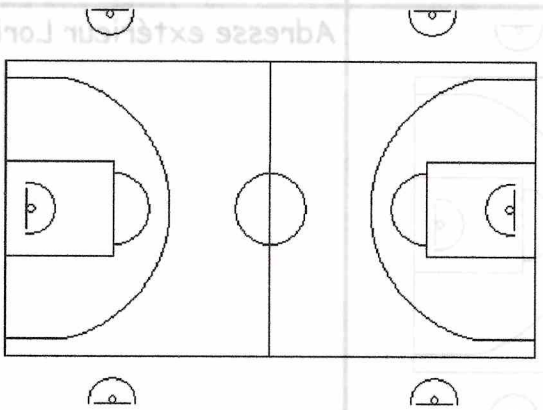
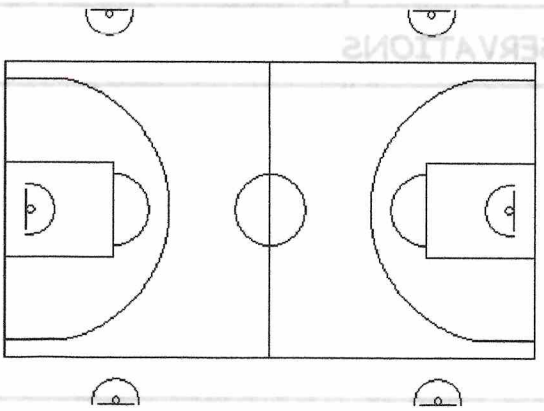
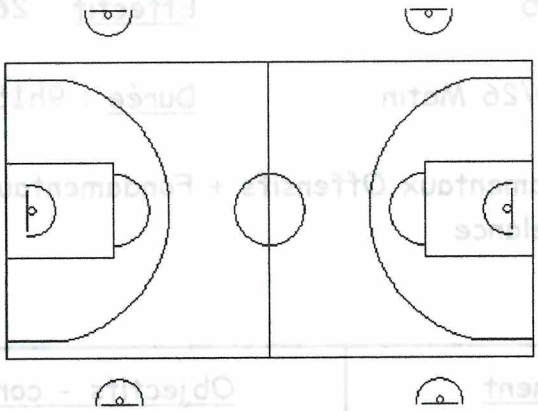
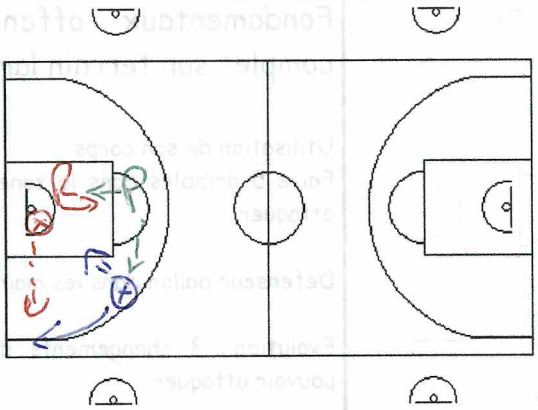
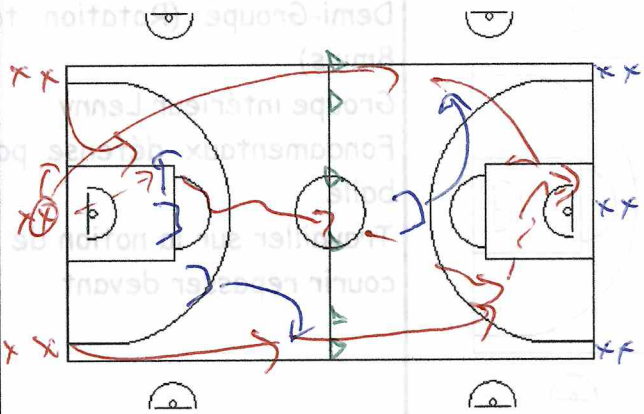
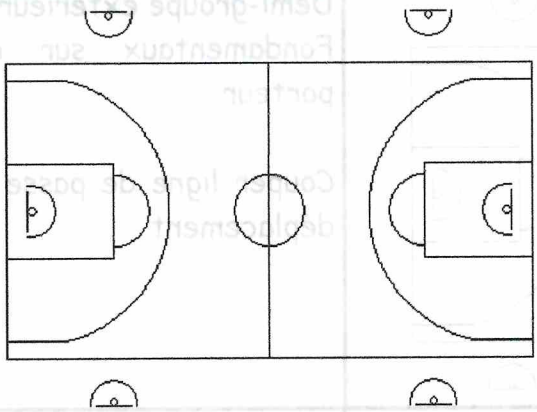
Equipe : G2015 **Effectif** : 26

Date : 20/10/26 Matin **Durée** : 9h15-11h

Thème : Fondamentaux Offensifs + Fondamentaux défensifs + Relance

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
25'		Fondamentaux offensifs (groupe complet sur terrain largeur) Utilisation de son corps : Faire 5 dribbles dans la zone avant de pouvoir attaquer Défenseur ballon dans les mains Evolution : 3 changements de main avant de pouvoir attaquer
8'		Demi-Groupe (Rotation toutes les 8mins) Groupe intérieur Lenny Fondamentaux défense porteur de balle Travailler sur la notion de duel & de courir repasser devant
8'		Demi-groupe extérieur Loris Fondamentaux sur défense non porteur Couper ligne de passe et contester déplacement
8'		2ème rotation Même travail avec évolution (peut-être defenseur ballon dans les mains)

8'		Même situation avec changement de statut Mon joueur à la balle et il passe le ballon : -Je dois sauter à la balle -Je dois contester déplacement
20'		Situation Adresse duel rebond Je tir je deviens passeur Le passeur devient duel au rebond contre 3ème joueur Objectif prendre le rebond pour pouvoir tirer
25'		3c3 continuité Mise en place des portes pour les couloirs Evolutions sur contraintes : 1) Nombre de dribble 2) Temps pour marquer 3) Pas de dribble après un dribbleur
25'		Adresse extérieur Loris

OBSERVATIONS