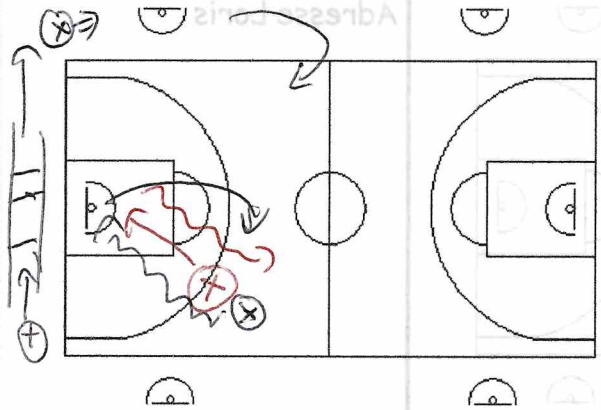
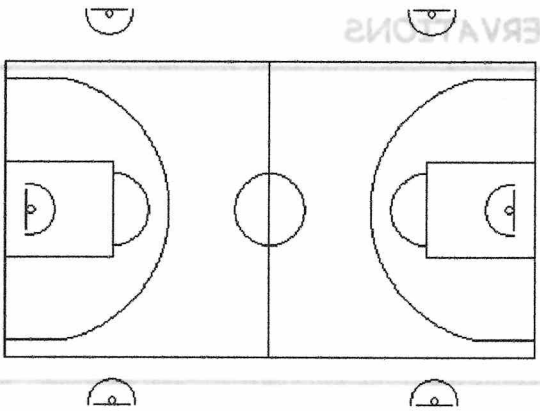
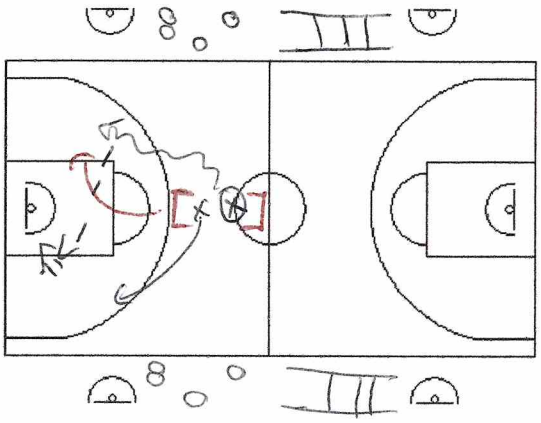
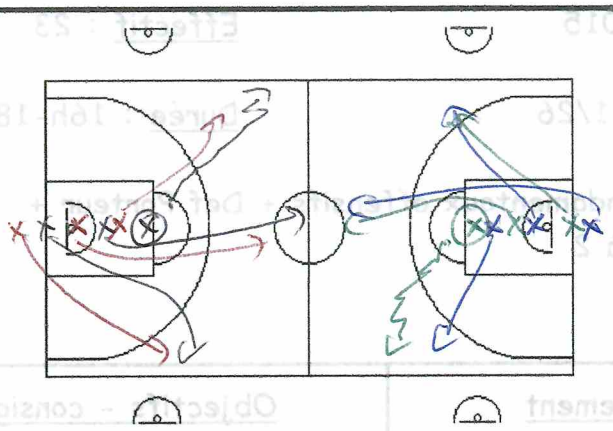
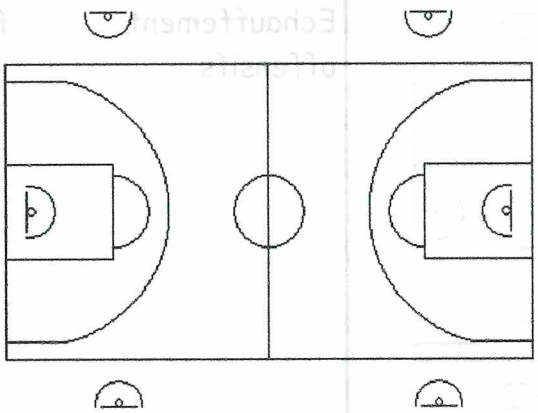
Equipe : G2015 **Effectif** : 23

Date : 18/11/26 **Durée** : 16h-18h

Thème : Fondamentaux offensifs + Def Porteur + Surnombre à 2

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
25'		Echauffement fondamentaux offensifs ① Duel enchaînement d'actions DEF Ballon dans les mains ② W échelle de rythme ③ Geshelle ④ Duel enchaînement d'actions.
25'		Défense Porteur Loris
25'		Travail surnombre 2c1+1 Départ « sandwich » les deux attaquants sont encadrés par deux défenseurs. J1 dribble quand il le veut Puis situation de transition avec le joueur qui touche la balle en dernier qui va checker un coach avant de défendre. Contraintes : 1) 2 dribbles maximums par joueurs 2) Pas de dribble après le dribble Evolutions : Si pas assez d'avance mettre le premier défenseur de dos

30'		Jeu demi + Aller-lenny à 2 ou 3 Organisation par demi-terrain groupe en face commence quand les joueurs ont dépassés le milieu Garder les contraintes du travail de surnombre
10'		Adresse Loris

OBSERVATIONS