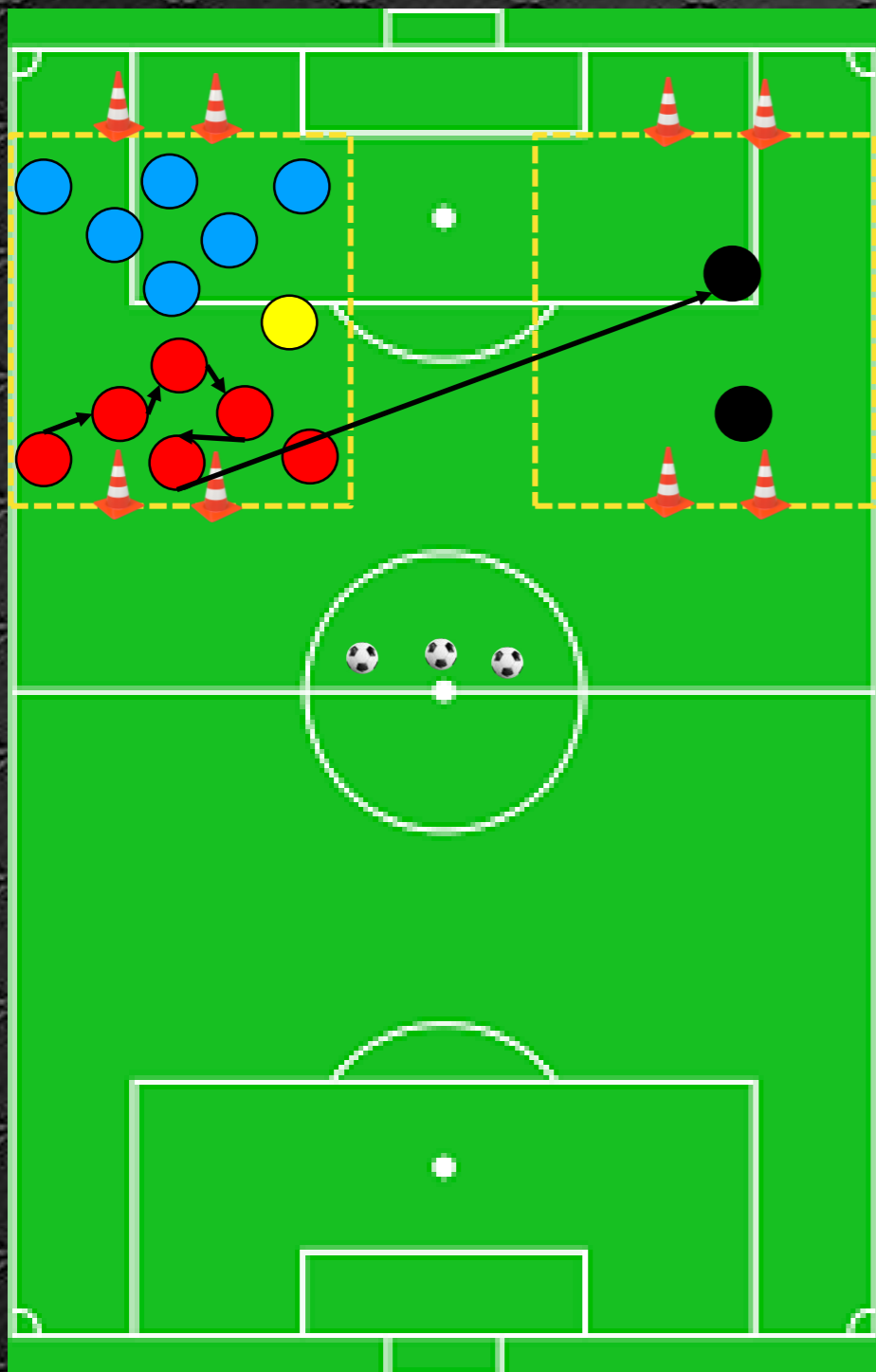




MET	Fixer pour déséquilibrer sur les cotés
18H45-19H10	Améliorer déséquilibre en fixant dans une zone pour jouer sur cotés

	0		8		8		6		6		1		2		0
--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---



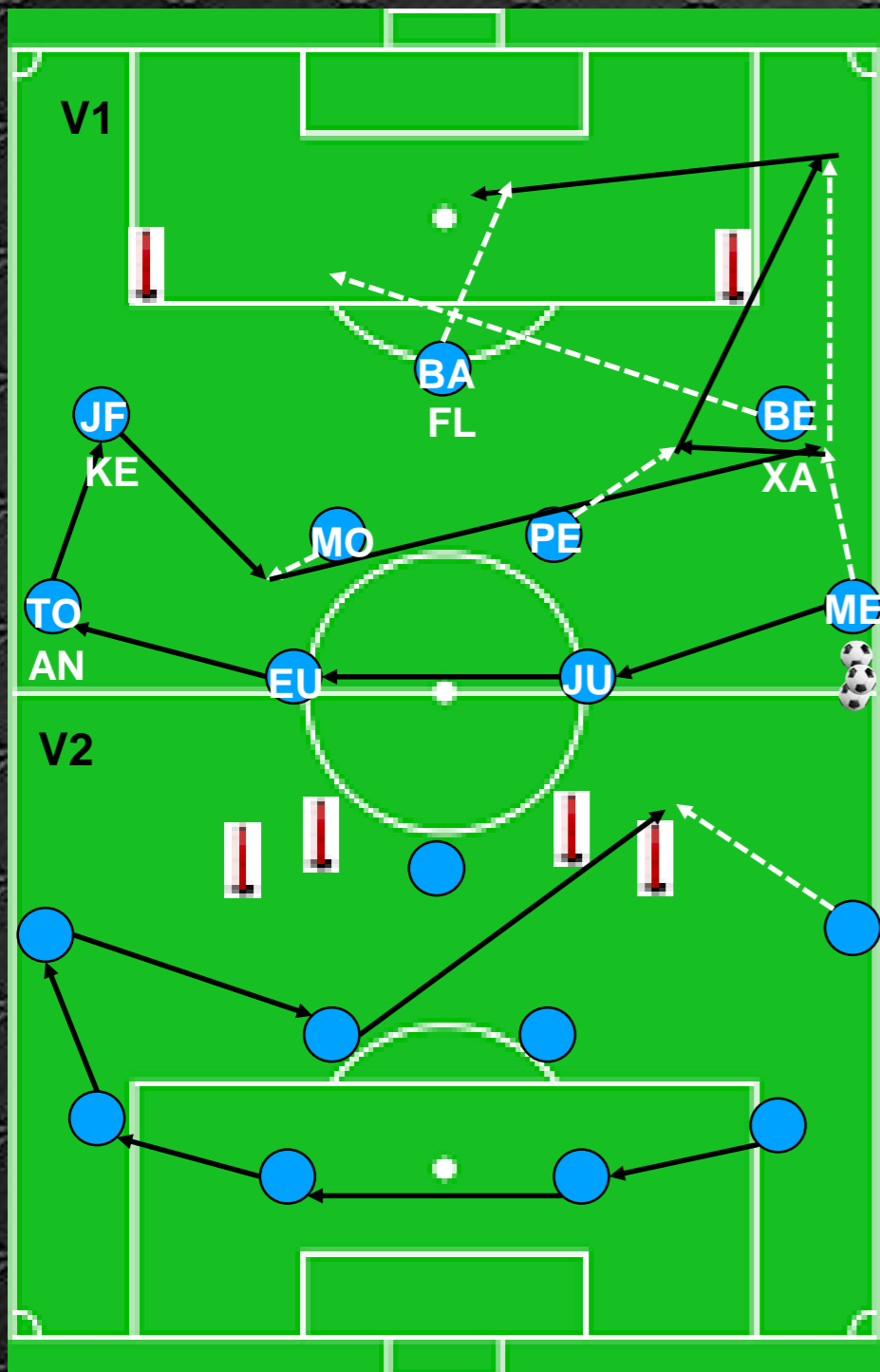
BUT	Marquer = 1pt Trouver joueur dans zone opposée = 3pts
CONSIGNES	<p>1/ MET Adaptatif</p> <ul style="list-style-type: none"> - Libre – 2tchs – « top » 3 passes trouver jouer dans zone opposée <p>7min</p> <p>2/ 6vs6 + 1JK + 2GB</p> <p>Réaliser 4 ou 5 passes avant trouver joueur dans zone opposée</p> <p>12min</p>
VARIANTE(S)	<p>Limiter nombre de tch</p> <p>Marquer après changement zone = 4pts</p> <p>Possibilité joueur sorte de la zone pour chgmnt</p>
VEILLER À	<p>Intensité défensive</p> <p>Application passe changement zone</p> <p>Faire bons choix</p>

MATEO NOE	EUCLIDES MEHDI KEVIN JULEN TOMAS	ANDO	PEIO MOMO JULEN.F	BENZE FLO BABOU XAN
2	6		3	4



EXERCICE	Fixer pour déséquilibrer sur les cotés
19H10-19H45	Améliorer déséquilibre en fixant dans une zone pour jouer sur cotés

0 4 0 5 5 5 1 0



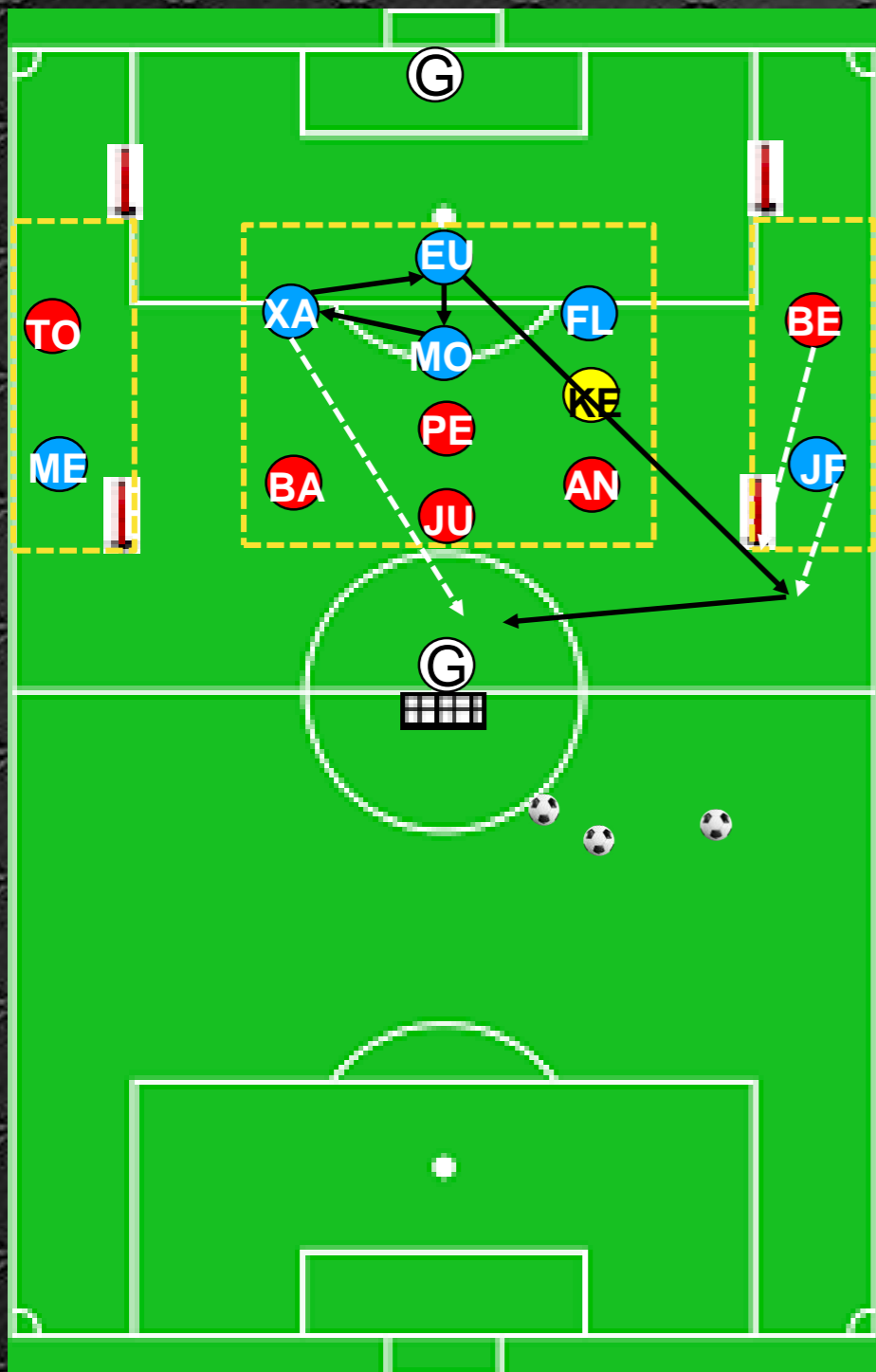
BUT	
CONSIGNES	<p><u>V1</u> Passe largeur – centre - finition 10min</p> <p><u>V2</u> Passe intérieur – finition Mil coté 10min</p>
VARIANTE(S)	
VEILLER À	Timing appels (intensité – relation Pas-Rec) Vitesse d'exécution (Condition passe ss pression)

MATEO NOE	EUCLIDES MEHDI KEVIN JULEN TOMAS	ANDO	PEIO MOMO JULEN.F	BENZE FLO BABOU XAN
2	6		3	4



JEU	Fixer pour déséquilibrer sur les cotés
19H45-20H15	Améliorer déséquilibre en fixant dans une zone pour jouer sur cotés

	0		4		0		6		6		1		0		2
--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---



BUT	Marquer en utilisant joueur coté = 3pts Marquer après 3 passes par l'axe = 1pt
CONSIGNES	Réaliser 3 passes avant d'utiliser joueurs cotés Un défenseur de la zone axial peu défendre Trois joueurs off + joueur coté attaque
VARIANTE(S)	Autoriser joueur coté adverse à défendre en partant de sa ligne déf
VEILLER À	Appels déclenche passe (pied ou profondeur) Prise d'infos Qualité passe de déséquilibre

MATEO NOE	EUCLIDES MEHDI KEVIN JULEN TOMAS	ANDO	PEIO MOMO JULEN.F	BENZE FLO BABOU XAN
2	6		3	4