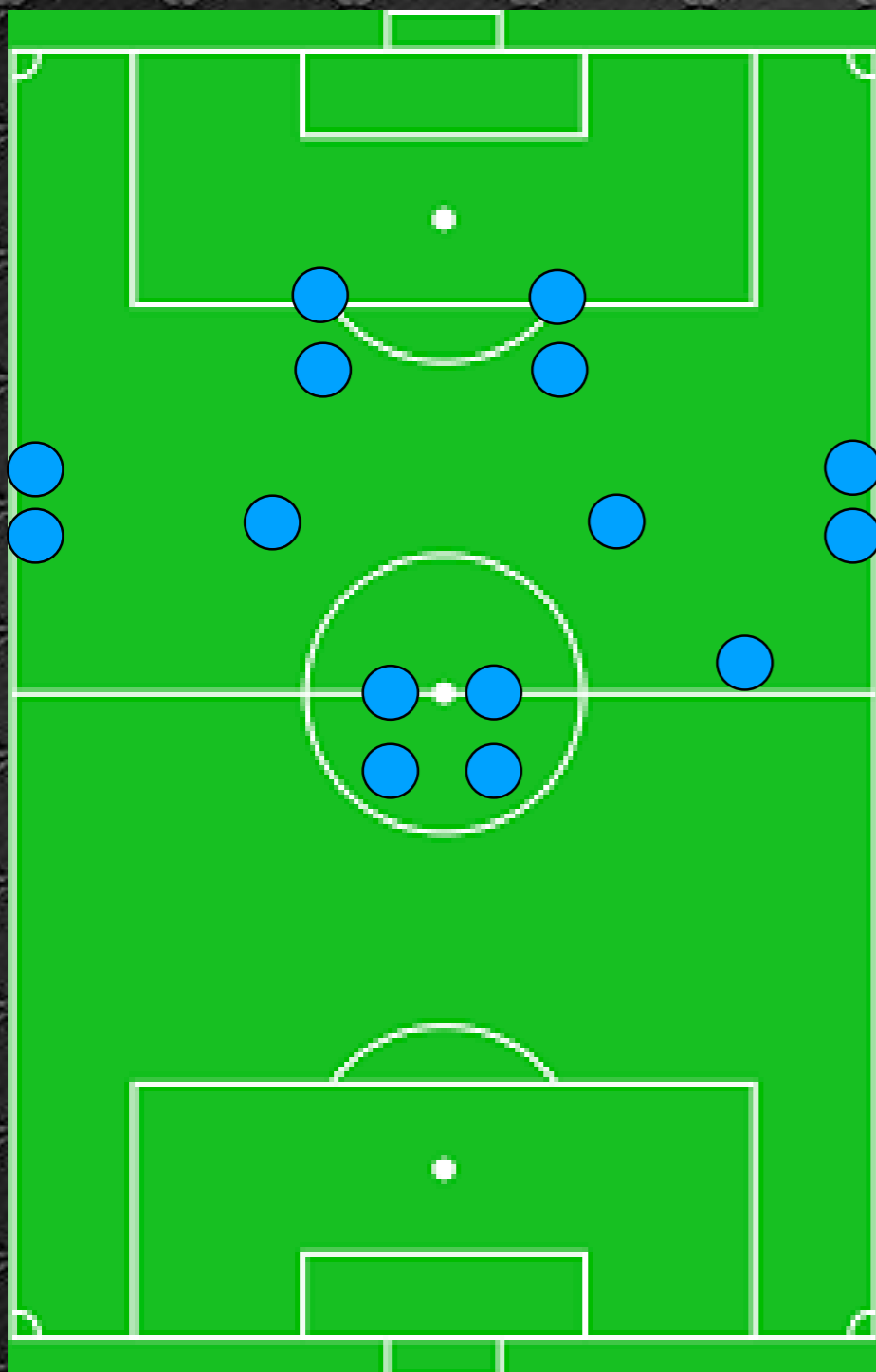




MET	Utilisation de la largeur
18H45-19H05	Améliorer phase de déséquilibre en utilisant les cotés

	0		0		0		16		0		0		0		0
--	---	--	---	--	---	--	----	--	---	--	---	--	---	--	---



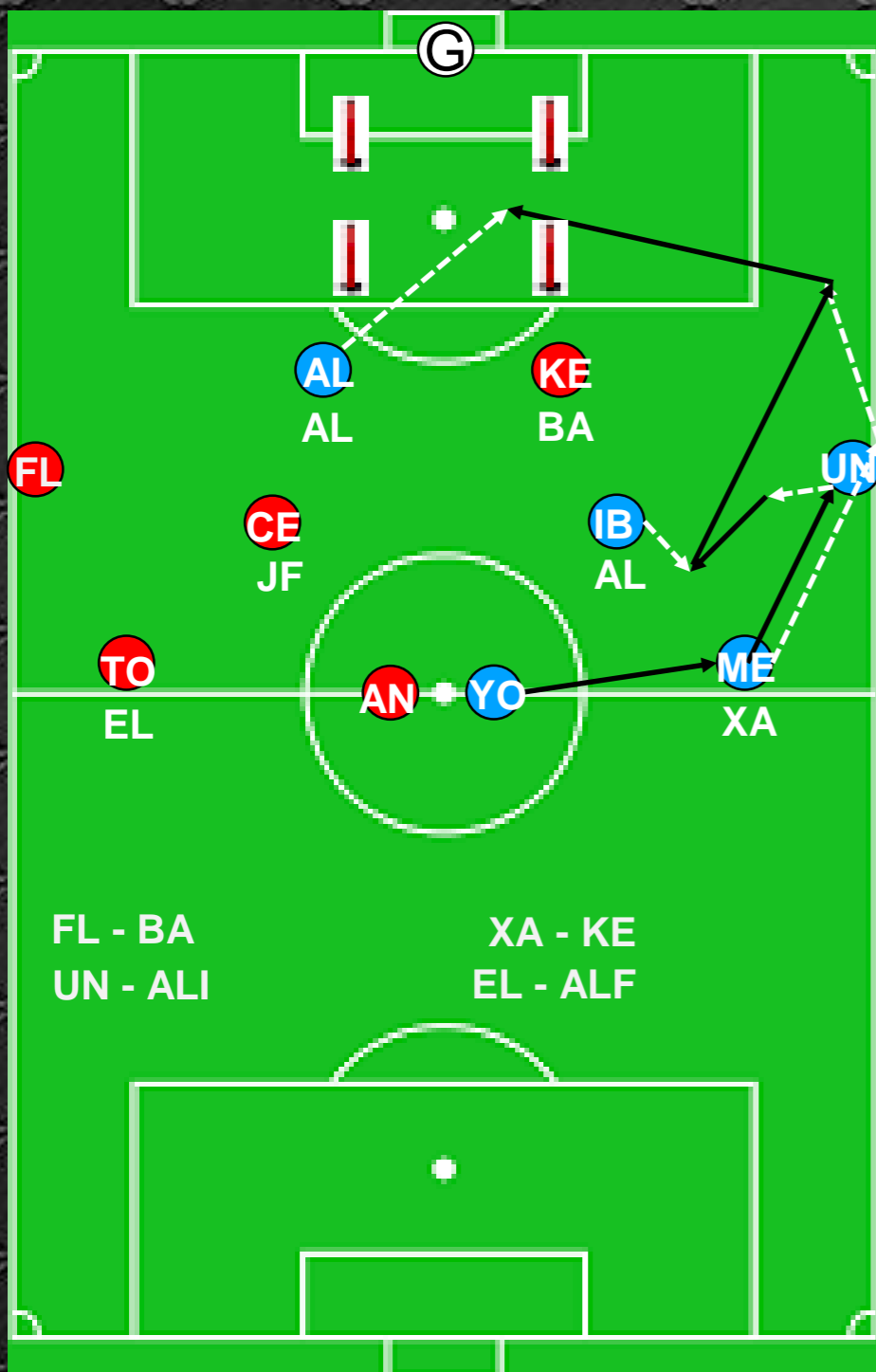
BUT	Réaliser circuit de passe sans erreur	
CONSIGNES	16 joueurs – 3 ballons Passe et suit 1/ Libre / gamme athlétique 2/ deux tchs imposés 3/ Deux tchs max 4/ Changement de rythme sur appels	
VARIANTE(S)		
VEILLER À	<u>Cpt attendu Individ</u> Prise d'infos Qualité première tch Qualité passes au sol	<u>Cpt attendu collect.</u>

	ANDONI YOHAN TOMY MEHDI	ELLANDE JULEN F ALYA IBAN CEDRIC	BABOU KEVIN FLO ALY XAN UNAI ALFA
0	4	5	7



EXERCICE	Utilisation de la largeur
19H05-19H25	Améliorer phase de déséquilibre en utilisant les cotés

	0		4		0		8		8		0		0		1
--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---



FL - BA
UN - ALI

XA - KE
EL - ALF

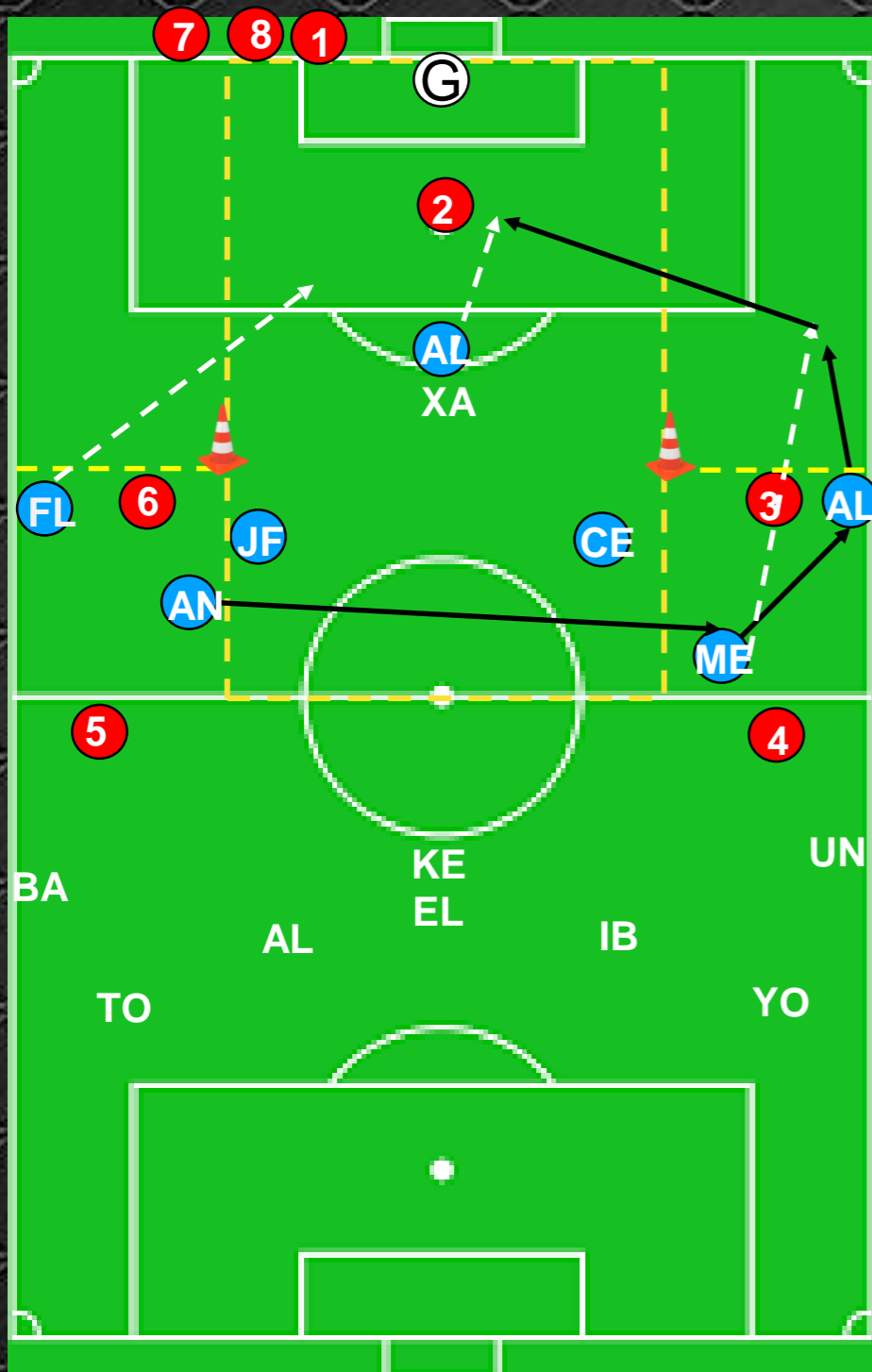
BUT	Marquer sur une tch avec vitesse circuit = 1pt	
CONSIGNES	Dédoublement latéraux Latéral suit sa passe vers milieu coté Milieu coté rentre sur sa prise de balle pour libérer couloir Relayeur se met face au jeu 2x10min	
VARIANTE(S)		
VEILLER À	<u>Cpt attendu Individ</u> - Appels chgmt rythme+timing - Passe claqué/dosé - Centre dans bonne zone	<u>Cpt attendu collect.</u> Connexion PAS/REC

	ANDONI YOHAN TOMY MEHDI	ELLANDE JULEN F ALYA IBAN CEDRIC	BABOU KEVIN FLO ALY XAN UNAI ALFA
0	4	5	7



SITUATION	Utilisation de la largeur
19H25-19H50	Améliorer phase de déséquilibre en utilisant les cotés

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

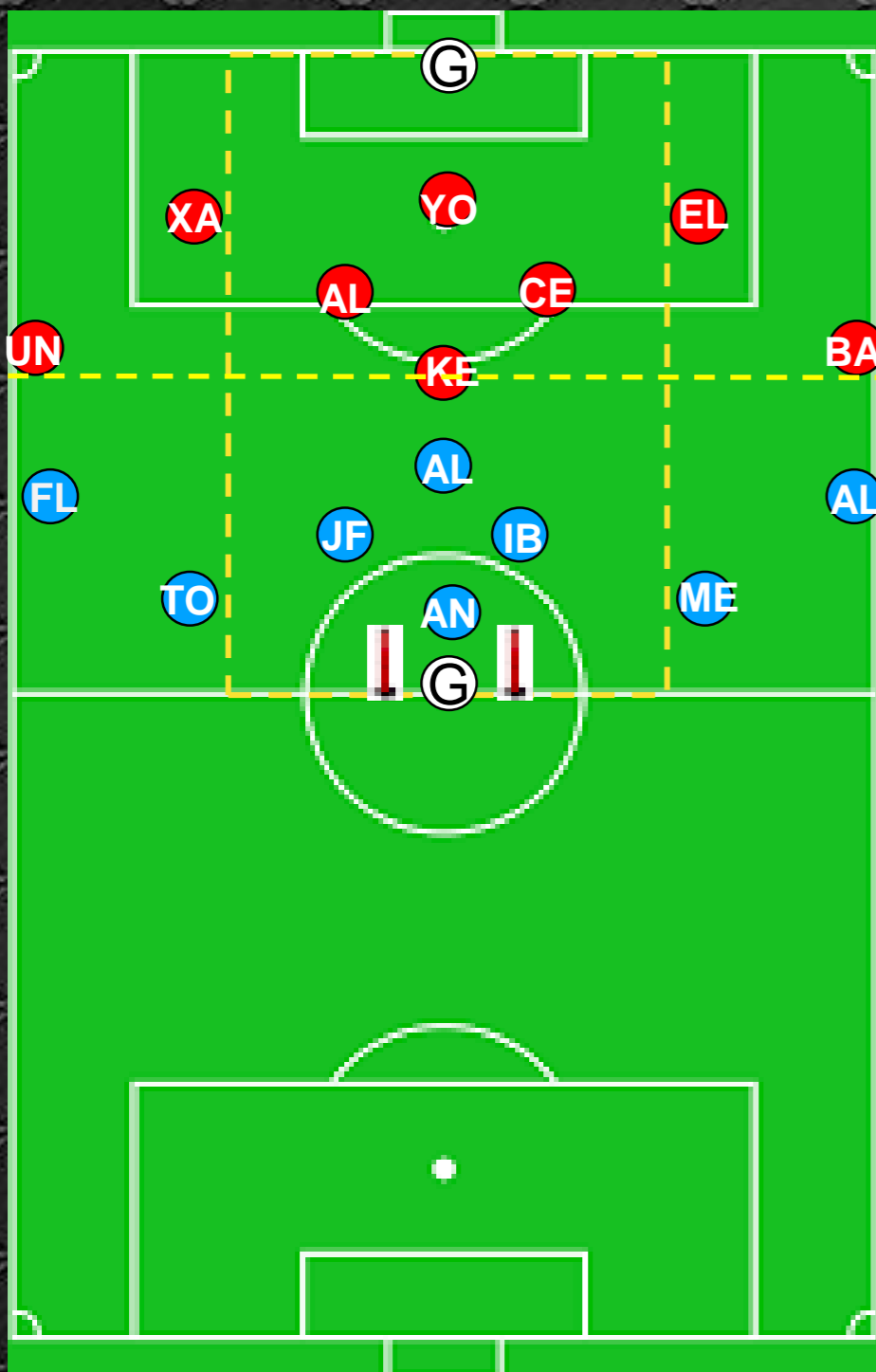


BUT	Off: Marquer =1pt Marquer avec centre latéral=3pts Déf: récup 3sec trouver appui=-1pt		
CONSIGNES	3vs1 (relayeur=1tch) Déséquilibre sur une passe coté Centre avant ligne de surface Zone de finition 2vs1 Alternance projection M.coté/Relayeur 2x10min		
VARIANTE(S)	+: Déséquilibre sur une tch - : 3vs1 départ libre		
VEILLER À	Cpt attendu Individ - Appels chgmt rythme+timing - Passe claqué/dosé - Centre dans bonne zone	Cpt attendu collect. - Timing dédoublement - Placement zone de finition	
	ANDONI YOHAN TOMY MEHDI	ELLANDE JULEN F ALYA IBAN CEDRIC	BABOU KEVIN FLO ALY XAN UNAI ALFA
0	4	5	7



JEU	Utilisation de la largeur
19H50-20H15	Améliorer phase de déséquilibre en utilisant les cotés

	0		2		0		8		8		0		0		2
--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---



BUT	But normal ou récup haute=1pt But avec déséquilibre couloir=3pts	
CONSIGNES	8vs8 (3-4-1) + 2gb Def: 2 zones Off: 3 zones 2x12min	
VARIANTE(S)	+ : limiter nbre de tch - : un joueur max peu défendre sur coté ballon	
VEILLER À	<p>Cpt attendu Indiv</p> <ul style="list-style-type: none"> - Appels chgmt rythme+timing - Passe claqué/dosé - Centre dans bonne zone 	<p>Cpt attendu collect.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Timing dédoublement - Placement zone de finition

	ANDONI YOHAN TOMY MEHDI	ELLANDE JULEN F ALYA IBAN CEDRIC	BABOU KEVIN FLO ALY XAN UNAI ALFA
0	4	5	7