



# Rapport de séance - Metactic

Date : 8 avril 2025

Lieu : Stade Mathieu Bodmer

Thème(s) : Conservation du ballon

Généré par I.A. : Oui

## Exercice de la séance

---

Échauffement en cercle (10 min)

Description ; Passes dynamiques en cercle avec mouvements latéraux

Montées de genoux & talons-fesses (8 min)

Description ; Série d'exercices cardio pour bien démarrer la séance

Rondo dynamique (12 min)

Description : Rondo avec contraintes de touches de balle et pressings rapides

Carré de possession évolutif (15 min)

Description : Ajout progressif de défenseurs pour la possession

Jeu de possession en supériorité numérique (15 min)

Description : 6v4 pour favoriser la circulation rapide

Jeu à 2 touches en 4 zones (12 min)

Description : Jeu réduit avec 4 zones, 2 touches autorisées

Étirements actifs (10 min)

Description : Étirements pour la récupération

Retour au calme avec ballon (8 min)

Description : Travail léger avec ballon en binôme

## Joueurs présents

---

Raphaël PETIT, Gabriel MARTIN, Louis VAUBY, Léo LOPEZ, Maël GUILLOT,  
Noah LOPEZ, Jules MOREAU



# Rapport de séance - Metactic

Date : 8 avril 2025

Lieu : Stade Mathieu Bodmer

Thème(s) : Conservation du ballon

Généré par I.A. : Oui

## VISUEL

