

# Rapport de séance - Metactic

Date : 08 avril 2025

Lieu : Extérieur

Thème(s) : Conservation du ballon

Généré par IA : Oui

## Exercices 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

- Léo Lopez

- Louis Vauby

## Rapport de séance - Metactic

- Maël Guillot
- Noah Lopez
- Jules Moreau