



Equipe : 2012 F

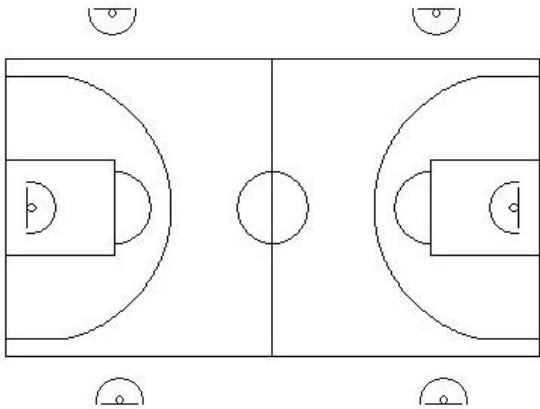
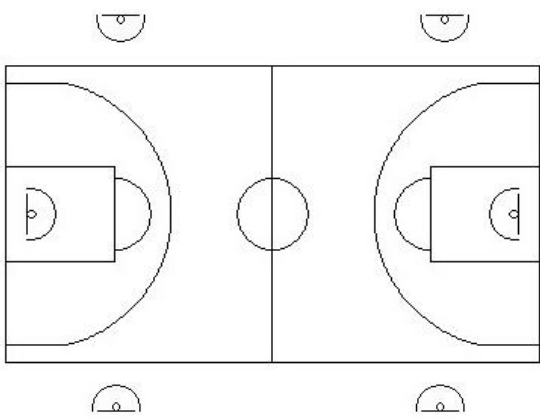
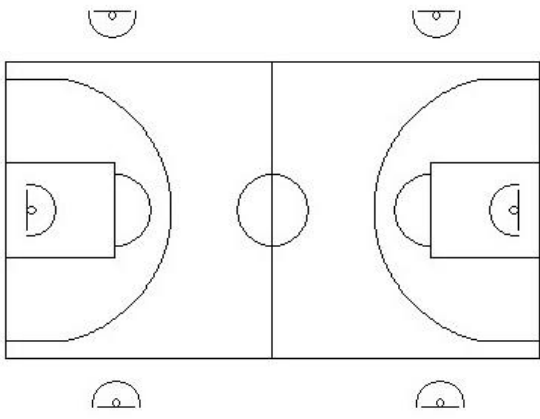
Effectif : 30

Date : 09/02/23

Durée : 2h

Thème : Fondamentaux Off + Transition

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
10'		<p>Mobilité Articulaires 10'</p> <ul style="list-style-type: none"> -Protocole simple -Scorpion
20'		<p>Dextérité / Motricité</p> <p>Groupe de 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Joueuse avec Ballon Dextérité Joueuse sans Ballon Motricité <p>Séquence 1 Dribble MD / Tallons fesses</p> <p>2 Dribble MG / Montée Genou</p> <p>3 1-3-1 / Pas de siou</p> <p>4 2-2 / Griffé</p>
30'		<p>Travail Passe dans le dribble + Pivoter DP</p> <p>Joueuse avec ballon part en dribble avec changement de rythme ligne 3 point puis passe dans le dribble</p> <p>Joueuse sans ballon démarquage attraper en simultané, pivoter et finition</p> <ul style="list-style-type: none"> 10' A droite Départ Croisé 5' A droite DC un seul dribble pour finir 10' A Gauche Départ croisé 5' A gauche Un seul dribble pour finir

30'		<p>1 vs 1 Travail Par groupe</p> <p>J'attaque, puis je défense Attaquant suivant fait 3 dribbles fort avant de pouvoir attaquer</p> <p>Séquence 2 même chose avec 1 dribble 1 dribble entre les jambes 1 dribble</p>
20'		<p>1 vs 1 continuité Sur de la relance</p> <p>3 groupes de 10 sur terrains latéraux</p> <p>J'ai tiré, je vais vite défendre sur un joueur différent</p>
		
OBSERVATIONS		
<p>Recherche des fondamentaux offensifs maîtrisés, et de la capacité à transiter</p>		