



Equipe : F2012

Effectif : 24

Date : 13/09/23

Durée : 2heures

Thème : 1c1 + 2c1

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
20'		<p>Fondamentaux sur double pas :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Réception arrêt simultané -Enchaînement départ long <p>Avec opposition donc lecture</p>
20'		<p>1c1 Côte à côte sur duel</p> <p>Dès que je lâche le contact je défend sans chercher le ballon</p>
15'		<p>1c1 avec retard défensif</p> <p>Sur changement de statut J'attaque je défend</p> <p>Si bien fait travail avec remise en jeu</p>
20'		<p>Travail de tir de qualité</p> <ul style="list-style-type: none"> 6' gestuelle main forte 6' Gestuelle 2 mains 8' auto passe

15'		<p>2c1 Départ ligne médiane</p> <p>Lecture je joue pour moi ou je fais la passe</p> <p>Si bien fait Shooteur devient défenseur sur le retour</p>
20'		<p>2c1 Départ ligne de fond</p> <p>Lecture et espace de courses</p> <p>Jouer le hors-jeu</p> <p>S'écarter puis courir</p>
10'		<p>3 tirs extérieur un double pas je switch</p> <p>Par 2</p>

OBSERVATIONS

2 groupes de travaux :

Groupe 1 ()

Groupe 2 ()