



Equipe : F2012

Effectif :24

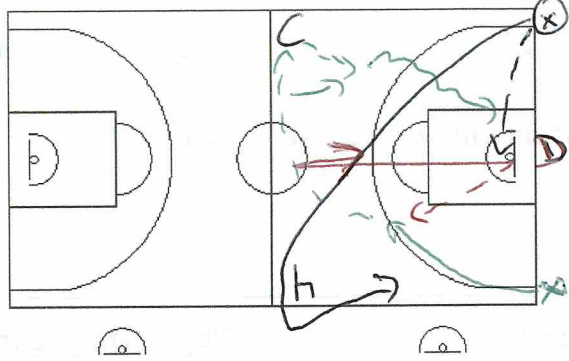
Date : 20/09/23

Durée :2Heures

Thème : Finition tirs en course + 2c1

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
25'		<p>Finition double pas en fontaine</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Attraper jouer opposé départ croisé</li> <li>-Curler et finir côté passeur</li> <li>-Attraper face au passeur et pivoter face au cercle</li> </ul>
25'		<p>Circuit Jeu rapide</p> <p>Sortie de balle avec 1 dribble option 1 Sortie de balle en Passe option 2</p> <p>Finition en cassant le rythme sur l'option 2</p>
15'		<p>Gestuelle de tir de qualité</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4' Gestuelle main forte</li> <li>5' Gestuelle 2 mains</li> <li>6' Auto passe</li> </ul>
25'		<p>2c1 départ ligne de fond</p> <p>Lecture regarde levé Course dans les bons couloirs Passe dans le dribble</p>

20'



2c1 demi-terrain

Agressivité + lecture

**OBSERVATIONS**

Groupe 1

Groupe 2