



Equipe : F2012

Effectif : 21+3blessés

Date : 04/10/23

Durée : 2heures

Thème : Fondamentaux Offensif + 1c1

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
25'		<p>5' par demi-terrain            1Fondamentaux off            Avec échelle :            Arrêt simultané intérieur Position tir            Arrêt simultané extérieur balle dans la poche</p> <p>Plot :            Arrêt alternatif sur chaque plot + départ croisé</p> <p>2 dribble max pour finition après obstacle</p>
25'		<p>Fontaine départ            -Attraper engager jouer opposé croisé            -Attraper effacer jouer opposé départ direct (dribble sous le genou)</p>
25'		<p>1c1 dans le dribble            Déf part milieu terrain            Au 1<sup>er</sup> dribble de ATT            Le déf met un pied dans le rond central et vient défendre</p> <p>Att départ ligne de fond            Part en dribble pour aller marquer le + vite possible en face</p> <p>Cassure à 3 pts puis 1c1 en dribble            W ⇒ Appuis / cassure /accélération</p> <p>12' à Droite            12' à Gauche</p>

15'		<p>Gestuelle de tir qualité</p> <p>8' Gestuelle 1 ou 2 mains selon joueuses</p> <p>6' auto-passe</p>
-----	--	--

20'		<p>2c1 demi-terrain</p> <p>Suite de la semaine dernière</p> <p>Agressivité puis lecture</p> <p>Faire anticiper le départ de la joueuse 3 pour limiter passe compliqué</p>
-----	--	---

10'		<p>Si temps restant</p> <p>2c1 Continuité</p>
-----	--	---

**OBSERVATIONS**

Groupe 1

Groupe 2