



Equipe : F2012

Effectif : 24

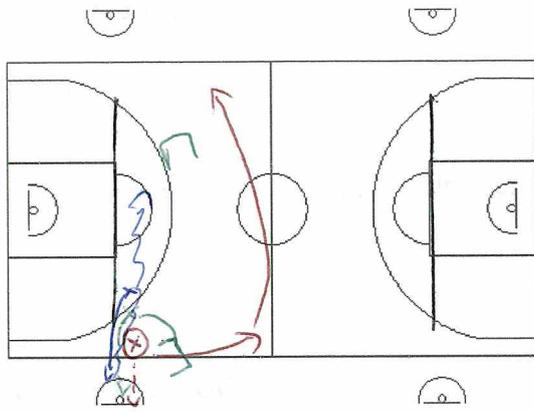
Date : 18/10/2023

Durée : 2 heures

Thème : Fondamentaux Off + 1c1 + 2c1

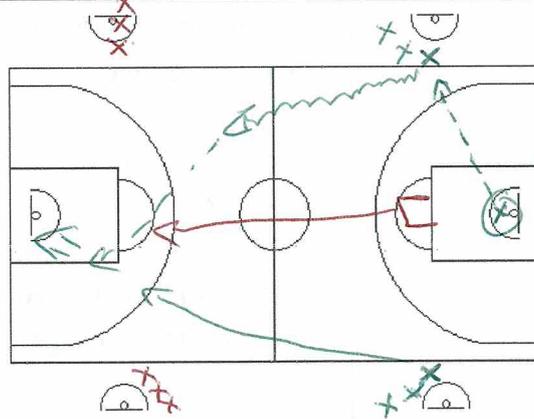
<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
25'		<p>Démarquage à vide + Fondamentaux arrêt Alexandre</p> <p>Démarquage en V + Arrêt simultané choix libre</p> <p>Démarquage en V + Arrêt alternatif engagé départ croisé</p> <p>Démarquage en V + Arrêt alternatif effacé départ direct 2 Temps</p>
25'		<p>1c1 Arrêté Lorraine</p> <p>6 portes de 1c1</p> <p>$\frac{3}{4}$ joueurs par portes</p> <p>-Enchaîner 1c1 à partir d'un pré appel (rebondir sur le capté face au cercle arrêt simultané)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) def touche l'un des plots 2) déf touche 2 mains au sol 3) Déf direct <p>Rotation Att → Déf</p>
25'		<p>1c1 dans le dribble Mélissa</p> <p>Par 2, 1 ballon pour 2</p> <p>Déf Venir toucher le mur et défendre</p> <p>Att 3 dribbles quand de pouvoir avancer</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ S'adapter à la défense ⇒ Si Def arrive a revenir changer de rythme sinon ne pas ralentir

20'



2c1 lecture rebond
1 lance la balle et se place dans l'ailé
2 lance la balle et se place en défense
3 lecture et joue 2c1 avec 1

20'



2c1 continuité grand terrain

OBSERVATIONS

[This section contains faint, illegible handwritten notes and markings.]