



Equipe : F2012

Effectif : 25

Date : 15/11/23

Durée : 2 heures

Thème : Fondamentaux Off + Jeu de relance

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
25'		<p>Lorraine Aisance + Motricité</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① Ecole de Course : - Pas de siou - 1 pied décalé</li> <li>② partie du pbt : - petit pas hors du plot</li> <li>③ échelle + 3 changements de mains + Tir</li> <li>④ Accélération ⇒ montée genoux</li> </ol>
25'		<p>Mélissa 1c1 dans le dribble</p> <p>Par deux : 1 Ballon pour 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ 3 dribbles avant départ</li> <li>↳ D Active au mur et défend</li> <li>↳ Si D arrive à revenir changer de rythme.</li> </ul>
15'		<p>2c1 continuité</p> <p>Développer l'envie de franchir par le dribble ou la passe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Passe dans le dribble</li> <li>-Respect des couloirs de course</li> <li>-Jouer le hors-jeu</li> <li>-Changement de statut</li> </ul>
20'		<p>2c2 continuité</p> <p>Développer l'envie de franchir par le dribble ou la passe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Passe dans le dribble</li> <li>-Respect des couloirs de course</li> <li>-Jouer le hors-jeu</li> <li>-Changement de statut</li> </ul>

15'		<p>3c2 sur un aller</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Qualité des transmissions</li> <li>-Dribbler ou passer pour éliminer un adversaire</li> <li>-Courir couloirs latéraux</li> </ul>
20'		<p>3c2 continuité ou Shooting</p> <p>Selon conteneue séance</p>
<b>OBSERVATIONS</b>		
<p>Première séance après le stage Faire un état des lieux du travail bien avancé lors des 2 jours</p>		