



Equipe : F2012

Effectif : 24

Date : 29/11/23

Durée : 2 h

Thème : Motricité + Aisance dans la passe + Continuité + Adresse

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
30'		<p>Echauffement Lorraine Parcours Motricité/Aisance 1 W/Dextérité 1 dribble + changement // Ballon autour taille // 1 dribble + Entrejambe 2 Slalom Appuis bougent + dribble excenter 3 EDC avec échelle 4 Changement de main + Stop tir 5 Rebond + Lay-back 6 W Motricité 7 Changement de direction tir en course</p>
20'		<p>Aisance dans la passe Situation 1 Sortie de balle + Passe dans le dribble Situation 2 Jeu rapide + Passe dans le dribble 10' chaque situation 5' switch de coté (MG / MD)</p>
15'		<p>2c1 continuité Franchir par le dribble ou la passe Recherche tir à haut pourcentage</p>

20'		<p>2c2 continuité Franchir par le dribble ou la passe Recherche tir à haut pourcentage</p> <p>Situation SOS : Se démarquer dans son couloir (chacun un côté de l'axe panier panier)</p>
-----	--	---

10'		<p>3c2 1 aller</p> <ul style="list-style-type: none"> -Franchir et éliminer premier défenseur -Lecture situation demi-terrain
-----	--	---

20'		<p>Situation Adresse Mélissa</p>
-----	--	----------------------------------

OBSERVATIONS		
<p>(</p> <p>l</p>	<p></p>	- /