



Equipe : F2012

Effectif : 26

Date : 13/12/23

Durée : 2 Heures

Thème : Fondamentaux Off et Jeu rapide + Pré collectif

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
30'		<p>Echauffement Fondamentaux Off Carré</p> <p>1 passe dans le dribble 2 réceptions regarder attraper désaxer ballon 3 Timing démarquage regarder attraper desaxer ballon et enchaîner finition</p> <p>Séquence 1 Arrêt alternatif Engagé départ croisé Séquence 2 Arrêt alternatif Engagé départ direct</p>
20'		<p>Aisance dans la passe 2c1</p> <p>Travail sur un aller Défenseur donne ballon à un Attaquant et fais un choix défensif</p> <p>-Porteur de balle lecture et décision rapide -NPB gestion des espaces de course</p>
20'		<p>1c1 + 2c2</p> <p>W agressivité Déf sur premier aller Communication Déf sur retour</p>
15'		<p>Situation adresse mélissa Fontaine</p> <p>Je me démarque / arrêt simultané</p> <p>1) 10 paniers marqués 2) Arrêt alternatif 10 paniers 3) Départ croisé arrêt simultané 10 paniers</p>

15'		<p>Groupe 1 Situation 4c4 Yoyo Recherche des espaces libre et utilisation du dribble pour franchir</p> <p>1 joueuse proche de chaque ligne de touche pour écarter le terrain</p> <p>Groupe 2 aisance avec méliissa sur protocole</p>
15'		<p>Groupe 1 Aisance avec Méliissa sur protocole</p> <p>Groupe 2 Situation 4c4 Yoyo Recherche des espaces libre et utilisation du dribble pour franchir</p>
OBSERVATIONS		

15'		<p>Groupe 1 Situation 4c4 Yoyo Recherche des espaces libre et utilisation du dribble pour franchir</p> <p>1 joueuse proche de chaque ligne de touche pour écarter le terrain</p> <p>Groupe 2 aisance avec méliissa sur protocole</p>
15'		<p>Groupe 1 Aisance avec Méliissa sur protocole</p> <p>Groupe 2 Situation 4c4 Yoyo Recherche des espaces libre et utilisation du dribble pour franchir</p>
OBSERVATIONS		