



Equipe : F2012

Effectif : 23

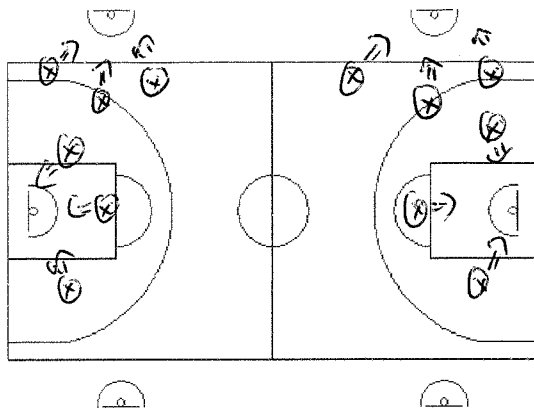
Date : 10/01/24

Durée : 2 Heures

Thème : Fondamentaux Off + Pré collectif

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
30'		<p>Echauffement Fondamentaux Off</p> <p>Groupe 1 : Démarquage + Attraper Jouer</p> <p>Groupe 2 : W indiv sur hésitation + dribble recul Inverser groupe 15'</p>
30'		<p>W 2c2 Terrain largeur</p> <p>1 attaque 1 déf je sors Prise de décision rapide Pas de dribble inutile</p> <p>Dribble d'attaque ou renversement Reb off à valider</p>
30'		<p>2c2 Tout terrain Recherche espace couloir</p> <p>Intégration des 2 situations SOS Porteur : -Arrêt du dribble ou dribble de recul -W être capable de se démarquer dans les bons espaces et bon timing</p>
10'		<p>3c3 tout terrain W espace de jeu Prise de décision rapide Qualité des finitions</p>

20'



Travail adresse  
Re mise en place du protocole de tir

5' auto-passe  
5' 1 dribble tirer

Relâchement fin du tir  
W courbe  
W coordination Bas-Haut

### OBSERVATIONS

Groupe

Groupe

Groupe

Groupe