



Equipe : Espoirs 2012F

Date : 01/03/23

Lieu : Chamechaude

Durée : 2 Heures

Effectif : 38

Thème : Fondamentaux Offensifs 1 vs 1

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
5'		Mobilité Articulaire Protocole + Scorpion
20'		Exercice Lorraine Aisance
35'		Fondamentaux Offensifs 1 vs 0 1) 8 entre les jambes + DP 2) 3 dribbles + DP 3) Avec défenseur passif avec ballon 4) Avec défenseur derrière sans ballon
30'		Travail mobilité + Finition Parcours 1 15' Echelle + Appuie Appuie plot Parcours avec pas défensif Parcours 2 15' -Echelle avec ballon -Accélérer ralentir -Dribble CA

<p>30'</p>		<p>Qualité Gestuelle de tir 15' 6 Par paniers 5' à 1 main 10' à 2 Mains avec auto passe</p> <p>Quantité 15' 1 ballon pour deux Tir au niveau des plots</p>
<p>Observations :</p>		