



Equipe : Espoirs 2012F

Effectif : 34

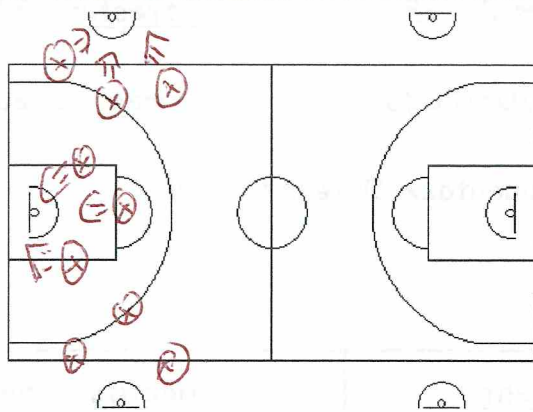
Date : 15/03/2023

Durée : 2heures

Thème : Fondamentaux Offensifs 1vs1

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
30'		<p>Echauffement Aisance Lorraine</p> <p>Si groupe de 2 2 Aller retour</p> <p>Si groupe de 3 Aller 2 fois</p>
30'		<p>Travail 1 vs 1 Deux groupes</p> <p>-3 paniers W 1vs1 avec avance Regarde sur le cercle constamment Défenseur en retard</p> <p>-2 paniers W 1 vs 1 tout terrain Déf Donne la balle et touche la ligne de fond</p>
30'		<p>Deux groupes</p> <p>-3 Paniers W 1 vs 1 Avec avance Faire le tour du plot et attaquer</p> <p>-2 paniers Déf Touche ligne lancer franc</p>
30'		<p>Travail mobilité 20'</p> <p>-Parcours avec Ballon Capacité à changer de rythme</p> <p>-Parcours sans Ballon Vitesse de pied Travail mobilité latéral</p>

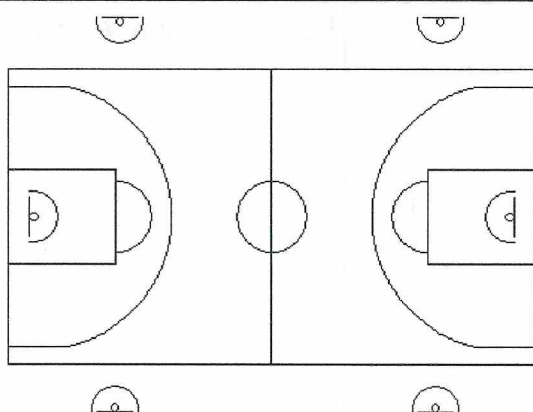
20'



Travail Gestuelle

1 main Auto passe 10'
2 mains Auto passe 10'

10'



Débrief + Annonce départ

OBSERVATIONS

Groupe 1
Groupe 1

/
Groupe 2

S

/....