



Equipe : F2012

Effectif : 28

Date : 29/03/23

Durée : 2 Heures

Thème : Fondamentaux Offensif + Jeu rapide

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
25'		<p>Echauffement Aisance dextérité Lorraine</p>
20'		<p>Fondamentaux offensifs          Sur 6 Paniers          1 ballon pour deux          Lancer de balle du défenseur          Attaquant pivoter et attaquer</p> <p>Séquence 1 défense passive          Séquence 2 défense Active</p>
15'		<p>3 ateliers de 15'+5min rotation          1vs1 continuité (Lorraine)          Une attaque, une défense, je sors</p> <p>Objectifs :          FRANCHIR son adversaire          Recherche de réussite sur des TEC          à grande vitesse</p>
15'		<p>2vs1 Aller-retour (Alex)          Joueuse qui touche la balle en dernier sort</p> <p>Départ ligne médiane</p> <p>Objectifs :          Lecture du défenseur          Course avec et sans ballon</p>

15'		<p>Protocole 100 Dribbles (Mélissa)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dribble MD Différentes Hauteurs &amp; MG</li> <li>-Dribble vite avant / Arrière</li> <li>-Dribble vite Gauche/Droite &amp; D/G</li> <li>-Dribble MD &amp; MG In and Out</li> <li>-2 ballons Simultanés X50</li> <li>-2 ballons alternatifs X50</li> </ul> <p>Objectif : Travail de l'aisance</p>
-----	--	--

20'		<p>Adresse Qualité</p> <p>Un ballon par joueuse</p> <p>Une main 5' Deux mains 5' Auto passe 5' 1 dribble 5'</p>
-----	--	---

**OBSERVATIONS**

Groupe 1	Scène
Groupe 2	
Groupe	