



Equipe : G 2012

Effectif :

Date : 13-09-2023

Durée : 2H00

Thème : 1c1 sous pression défensive

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
20min		<p>1] Echauffement</p> <p>W saut à la corde</p>
2x10 min		<p>2] 1c1 sous pression défensive</p> <p>1c1 dans couloir jusqu'au milieu</p> <p>A milieu check => 1c1</p> <p>1 groupe côté => dextérité ^{balles Tennis}</p>
10min		<p>3] Adresse</p> <p>1 ballon pour 2</p> <p>1 joueur qui tire 5 fois (toujours en mouvement) au même tri en course et rebond</p> <p>5 séries chacun</p>
2x10 min		<p>4] 1c1 + Démarquage</p> <p>A1 W sous pression défensive jusqu'au milieu</p> <p>A2 doit contacter le défenseur et sortir pour recevoir la balle dans l'aile lorsque A1 a franchi la ligne médiane</p>

1 groupe côté - dextérité

A2 1c1

<p>10 min</p>		<p>5 Adresse</p> <p>ballon au sol conté à l'attaquant Ecran Relard SS.</p> <p>Si le déf. gagne 2 LF et l'attaquant 1 LF</p> <p>Si l'attaquant gagne 2 LF et le défenseur 1 LF</p> <p>1er en 10 pts</p>
<p>2x10 min</p>		<p>6 3c3 continuité</p> <p>1 groupe mobilité articulaire côté</p>
<p>OBSERVATIONS</p>		
<p></p>		