



Equipe : F2013

Effectif : 30

Date : 13/03/24

Durée : 2 Heures

Thème : Fondamentaux Individuels 1c1 + Mise en place protocole

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
10'		<p><b>Mobilité articulaire – protocole</b>            Shinbox &amp; évolutions            Fente spiderman            Scorpion &amp; évolutions</p>
10'		<p><b>Routine de tir</b></p> <p>Gestuelle à 1 main</p> <p>Finition au coude au-dessus des yeux            Armer au niveau de la pommette            2ème main dirige sans toucher</p>
30'		<p><b>W Mobilité et finition</b></p> <p>Parcours 1            Pose avant pied + fréquence + abaisser son            Centre de gravité</p> <p>Parcours 2            Garder la fréquence et ne pas arrêter les            Appuis Être efficace sur changement de            Direction et recréer de la vitesse            Varier les finitions</p>

30'		<p>Fondamentaux offensif</p> <p>8' auto passe arrêt simultané départ croisé</p> <p>8' auto passe arrêt alternatif (attitude)</p> <p>8' Trois dribble et Défense limiter</p>
20'		<p>1c1 sur 10 Paniers</p> <p>Je marque je reste Je défense bien je passe en attaque</p> <p>Faire 10 groupes de 3</p> <p>Vainqueur monte Milieu reste Perdant descend</p>
20'		<p>Adresse gestuelle</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Sans cercle travail rotation ballon</li> <li>2) Placer ses doigts sur sa balle la paume n'a pas de contact avec la balle = main tireuse Autre main = main de soutien Les pouces forme un T Travaille du poignée extension flexion (devant derrière)</li> <li>3) Si 3 marquer d'affilée je recul</li> </ol>
<b>OBSERVATIONS</b>		
<p>Panier 1</p> <p>Panier 2</p> <p>Panier 3</p> <p>Panier 4</p> <p>Panier 5</p> <p>Panier 6</p> <p>Panier 7</p> <p>Panier 8</p> <p>Panier 9</p> <p>Panier 10</p>		