



Equipe : F2013

Effectif : 37

Date : 27/03/24

Durée : 2 Heures

Thème : Fondamentaux Offensifs + Adresse

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
20'		<p>Echauffement Aisance Elsa</p> <p>2 colonnes Ballons / 2 sans ballons</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Echelle de rythme + retour cross 2- Echelle de course + changement de main
30'		<p>Fondamentaux offensifs 1c1 :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Arrêt simultané finition push up (départ croisé) 2) Arrêt alternatif finition Lay up (départ croisé) 3) Arrêt alternatif finition opposé (départ croisé)
40'		<p>Opposition 1c1</p> <p>12 spots</p> <p>3ou 4 par spot par paniers</p> <p>Séquence 6'</p> <p>Attaque-défense-sort</p> <p>Rotation vainqueur monte / milieu reste / perdant descend.</p>
20'		<p>Adresse</p> <p>6' " gestuelle 1 main</p> <p>Coordination haut / bas</p> <p>6' " gestuelle 2 mains – autopasse</p> <p>W armer, impulsion & tirer</p> <p>6'' gestuelle 2 mains – après dribble</p> <p>W rythme</p> <p>Évolutions :</p> <p>Varié les arrêts</p>

OBSERVATIONS

--