



Equipe : F2012

Effectif : 20

Date : 20/03/24

Durée : 2 Heures

Thème : Fondamentaux démarquage + 3c3

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
25'		<p>Echauffement Aisance/Motricité Mélissa</p>
30'		<p>W lecture démarquage 8' lecture du curl (déf bas) 8' lecture du Backdoor (déf haut) 8' démarquage et 1c1 (prise de décision sur attraper jouer rapide) 6' Déf libre</p>
35'		<p>3c3 Aller + aller-retour Pas 2 joueuses qui dribble d'affiler Relance course large dans les couloirs Remise en jeu FIBA 3c3 5 Equipes Rotation 1-2-3 Rotation 4-5</p>
20'		<p>Adresse Mélissa</p>