



Equipe : 2012F

Date : 26/08/24 Après-midi

Lieu : Mc Kinley

Durée : 3h

Effectif : 18

Thème 1c1 / Défense porteur et non porteur / pré collectif déf

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
35'		<p>Echauffement Finition 1c1</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Défenseur statique finition simple</li> <li>2 Défenseur statique feinte</li> <li>3 Défenseur accompagne</li> <li>4 Défenseur avec ballon</li> <li>5 Défenseur normal</li> </ol>
30'		<p>4 groupes sur demi-terrain</p> <p>Passeur =&gt; défense =&gt; Attaque</p> <p>Couper passe puis saut à la balle</p> <p>Attaquant 2 dribbles max</p>
30'		<p>Pré collectif défensif à 3</p> <p>Travail aider changer sans mouvement défensif avant drive</p> <p>Communication déf + mise en application exercice précédent sur nos duels</p> <p>+ transition sur un aller</p>
30'		<p>Pré collectif défensif à 4</p> <p>Même situation qu'à 3</p> <p>Communication ++</p>

20'			<p>4c4 aller + aller-retour  Départ tirs extérieurs  Travail Box out + relance    Si reb off pas d'attaque</p>
20'			<p>Statique Attraper tirer  4 tirs marqués je switch par tirs en course</p>

**Observations :**

- 1 Equipe de 3
- 2 Equipe de 3
- 3 Equipe de 3
- 4 Equipe de 3
- 5 Equipe de 3
- 6 Equipe de 3

- 1 Equipe de 4
- 2 équipe de 4
- 3 Equipe de 5
- 4 Equipe de 5