



Equipe : F2012

Effectif : 11 + 2

Date : 18/09/24

Durée : 2 Heures

Thème : relance surnombre + jeu collectif offensif

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
30'		<p>Echauffement Aisance + Finition Mélissa</p>
20' Demi-terrain		<p>Fondamentaux individuels Favour + Julie + Nolla sur finition (par Mélissa) Travail sur un panier sur réception de passe et finition</p>
20' Demi-terrain		<p>Démarquage Arrière-arrière + 1c1 raisonné (Alexandre)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Situation Curl 2) Situation back door 3) Situation attaque opposé
30'		<p>4c3+1 sur relance surnombre Course dans les espaces Communication défensive Si bien fait 5c4+1</p>

30'		<p>Séquence opposition</p> <p>Séquence 1 15min Mise en place chasse et passe et va ou relance</p> <p>Séquence 2 15min Mise en place touche fond</p>
20'		<p>Adresse Alexandre</p> <p>4 Tirs marqués et je switch.</p> <p>Si bien fait remplacement</p>

OBSERVATIONS

Equipe Blanc

Equipe Foncé