



**Equipe** : F2012

**Effectif** : 12+1 blessé

**Date** : 02/10/24

**Durée** : 2 heures

**Thème** : Fondamentaux offensifs + principes de jeu offensif à 2/à 4 + Relance et jeu à 4

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
20'		<p>6 joueuses par demi-terrain 3 ballons par demi-terrain</p> <p>Démarquage arrière-arrière à vide</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Démarquage en curl</li> <li>2) <del>Démarquage en back-door</del></li> <li>3) <del>Démarquage simple et attaque opposer</del></li> </ol> <p>Rigueur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-curl et back-door pas de dribble allonger premier appuis (passe de qualité)</li> <li>-Premier dribble long en transférant correctement la balle</li> <li>-Balle à l'épaule sur chaque finition (lay up-pushup)</li> </ul>
15'		<p>Même situation avec défenseur :</p> <p>Rotation passeur → attaquant → Défenseur</p> <p>Lecture choix défense</p> <p>2 dribbles maximums pour l'attaquant</p>
40'		<p>Principes de jeu à 4 (sans ailier opposé au départ)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Passe dans l'aile avant milieu du terrain → Marquer sur la coupe (ou sur le petit jeu avec le short corner)</li> <li>2) Pas de passe avant milieu du terrain → Chasse et passe et va avec short corner (short corner opposé sort ailier)</li> </ol>

		<p>3) Pas de passe avant milieu du terrain      → chasse et transfert de la balle      poste arrière opposé      1c1 depuis poste arrière</p> <p>⚠ 3 se place Alice      opposé et pas shoot Coenec      sur situation 3</p>
30'		<p>Exercice de relance en 4c3+1 sur l'aller et retour 4c4</p> <p>On ne peut faire la passe que à 2 ou 3      Son défenseur touche ligne de fond et vient défendre</p> <p>Consignes déf :      Attaquer l'attaquant pour obliger passe haute et rotation déf</p> <p>Consignes off :      Lecture rapide      Faire un choix avant ligne médiane</p>
		<p>Sur le retour si pas de jeu rapide mise en application des consignes de l'exercice d'avant.</p> <p>Rigueur :      Sur les espaces (1mètres au-delà des 3 points)      Rôle déf (aide/couper passe)      Dribble sur place perte de balle</p>
15'		<p>SI vous avez du temps :</p> <p>Shooting par 2 tirs tentés et je switch sur un lay up</p> <p>Manche en 12 paniers marqués</p>
OBSERVATIONS		