



Equipe : F2012

Effectif : 12+1

Date : 16/10/24

Durée : 2 Heures

Thème : Collectif offensif + relance

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
20'		<p>Echauffement Lorraine</p> <p>Finition + Fondamentaux départ</p>
20'		<p>1c1 sur relance et agressivité rebond</p> <p>1c1 sur un tir, Relance sur l'équipe du joueur qui a récupéré le ballon</p> <p>Recherche efficacité sur changement de rythme</p>
30'		<p>Surnombre + relance à 4</p> <p>Situation de rebond Celui qui perd le duel au rebond vas toucher ligne de fond et vient défendre.</p> <p>Transition dans les bons couloirs + relance du jeu sur le retour</p>
15'		<p>3/4 + aller-retour en 5c5</p> <p>Pas de passe dans l'aile après milieu du terrain</p>

15'		<p>Mise en place touche fond 5min + aller-retour</p> <p>Mise en place touche côté 5min +Aller-retour</p>
20'		Travail de tir en qualité Mélissa
OBSERVATIONS		
<p>Equipe A</p> <p>Equipe B</p>		