



Equipe : F2013

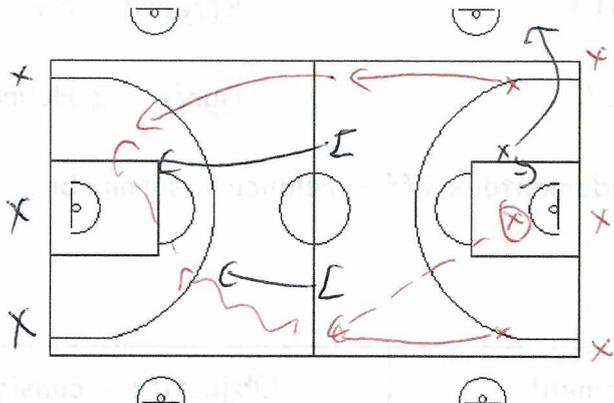
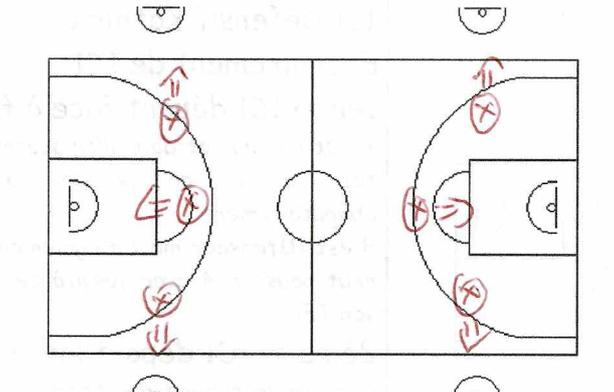
Effectif : 24

Date : 6/11/24

Durée : 2 Heures

Thème : Fondamentaux off + relance / surnombre

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
25'		<p>Echauffement Aisance Elsa Slalom (cross) Arrivé devant la chaise (1,2) Long dribble finition tir poussé</p> <p>Travail sur échelle Cross + changement rythme tir crochet</p> <p>-Balle à l'épaule sur finition -Fléchi sur changement de main</p>
25'		<p>1c1 Défensif Kathline Enchaînement de 1C1 1er => 1C1 départ face à face A est porteur et doit aller scorer sur le cercle face à lui en passant par la porte obligatoirement B est défenseur mais a également un ballon : il peut pousser A avec jusqu'à ce qu'il déclenche son TEC 2ème => 1C1 départ lancé Dès que le rebond d'A touche le sol B devient attaquant et 1C1 sur le cercle opposé contre C</p> <p>Communication Orientation</p>
15'		<p>3c2+1 sur un aller</p> <p>Franchir en dribble ou éliminer un joueur par la passe avant milieu du terrain</p> <p>Lecture sur 2c1 et transition</p>

20'		<p>3c2 Continuité</p> <p>Travail du changement de statut</p> <p>Efficacité en moins de 6 sec</p>
20'		<p>3c0 retour 3c2+1</p> <p>3c0 Passer couper équilibrer puis drive opposer</p> <p>Relance 3c2+1 S'écarter puis courir</p>
20'		<p>Shooting</p> <p>Travail DIP + tir</p> <p>2 sauts je DIP d'une balle à chaque fois que mes pieds touche le sol</p>
OBSERVATIONS		