



Equipe : F2013

Effectif : 23

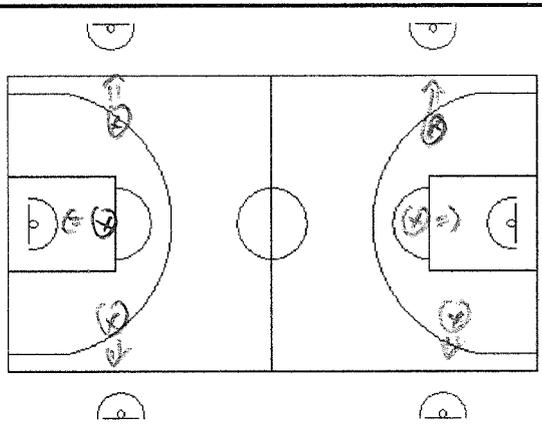
Date : 13/11/2024

Durée : 2 Heures

Thème : Pré collectif Défensif + Surnombre offensif et pré collectif offensif

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
25'		<p>Échauffement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 → w motricité</li> <li>2 → w aisance - changement de main à Chaque plot</li> <li>3 → w EDC échelle</li> <li>4 → cassure puis TEC (layup) ou stop tir</li> <li>5 → long dribble - cassure - TEC (au Choix)</li> <li>6 → w motricité</li> <li>7 → cassure puis TEC (tir crochet)</li> </ul>
25'		<p>2C2 Déf</p> <p>W change à 2</p> <p>Att1 et Déf1 partent en même temps</p> <p>Att2 aile opposé et Déf2 en aide</p> <p>W de lecture pour Déf2 " change ou non</p> <p>Communication ++</p>
25'		<p>Surnombre 3C2 continuité</p> <p>Recherche de franchir ou passer sur le premier dribble</p> <p>Recherche du 2c1 puis du 1c0</p> <p>Travail sur la transition Att-déf</p>
25'		<p>3c0 demi-terrain + relance</p> <p>3c0 sur relance</p> <p>Si bien fait 3c3 sur relance</p> <p>Respect espace + timing</p>

20'



Shooting  
Travail Coordination Haut et bas du corps pour recherche fluidité  
Dip balle + fluidité (pas de plateau)  
1 ballon par personne

**OBSERVATIONS**

Empty space for observations.