



Equipe : F2012

Effectif : 13

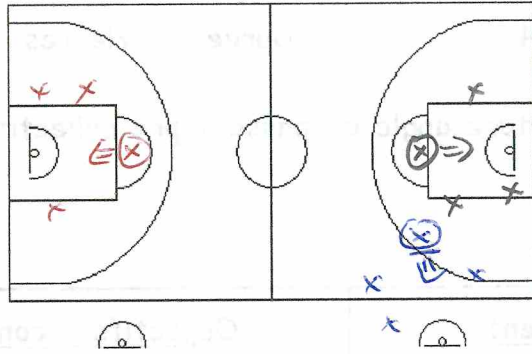
Date : 4/12/24

Durée : 2 Heures

Thème : Ouverture angle de passe + pré collectif déf /off

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
25'		<p><b>Ouverture angle de passe Mélissa</b></p> <p><b>Situation 1</b>          Drive fond          Ouverture short corner cœur raquette          Ext 3 corner          Ext 4 Très large puis descend 45°</p> <p><b>Situation 2</b>          Drive middle          Ouverture short corner sous le cercle          Ext 3 backdoor banane          Ext 4 Très large puis descend 45°</p>
25'		<p><b>Pré collectif défensif Lorraine</b></p>
25'		<p><b>Séquence 5c5 collectif défensif</b></p> <p>Départ Tir extérieur puis aller-retour          Jeu de relance donc communication déf</p> <p>Tout le monde face au jeu et sous la balle</p> <p>Agressivité dans les rotations pour forcer les pertes de balle ou arrêt du dribble</p>
25'		<p><b>Séquence 5c5 Offensif</b></p> <p>Départ Demi-terrain sans dribble puis aller-retour          Donc jeu de relance X2 donc largeur dans les couloirs</p> <p>Traverser l'axe panier-panier au moins une fois pour pouvoir attaquer</p>

10'



Adresse

Concours LF par équipe (3 équipes)

Je marque le premier + 1 pt

Je marque le deuxième +2 pts

Si je rate un LF je passe mon tour  
(2 tirs max par joueuse)

### OBSERVATIONS