



Equipe : F2013

Effectif : 24

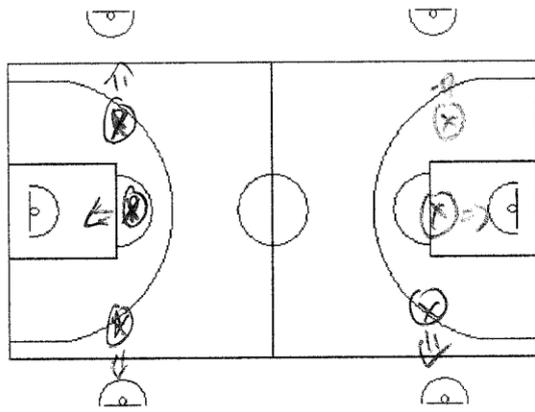
Date : 27/11/24

Durée : 2 heures

Thème : Aisance / Finition puis Attaquer l'attaquant et pré-collectif sur relance

| <u>Durée</u> | <u>Situations - Déroulement</u> | <u>Objectifs - consignes</u> |
|--------------|---------------------------------|--|
| 25' | | <p>Echauffement Aisance Finition 3C0</p> <p>1-Tirs crochet att 3 2-Jab + One step en deux dribble de att 2 3-Démarquage 1 + passe relance + tir crochet de 2</p> |
| 30' | | <p>Travail Défensif W $\frac{1}{2}$ terrain dans la longueur</p> <p>1C2</p> <p>Attaquer l'attaquant Communication</p> |
| 20' | | <p>3C2 en continuité</p> <p>Spacing Timing</p> |
| 20' | | <p>3c3 demi + relance</p> <p>Coupe de l'opposé si balle dans l'aile</p> <p>Joueur dans l'axe laisse l'espace puis se démarque très haut dans l'axe</p> <p>Si passe de relance coupe opposé également</p> |

10'



Travail Adresse
Travail Coordination Haut et bas du
corps pour recherche fluidité
Dip Ball + fluidité (pas de plateau)
1 Ballon par personne

OBSERVATIONS

Empty space for observations.