



Equipe : F2013

Effectif : 23 + 1

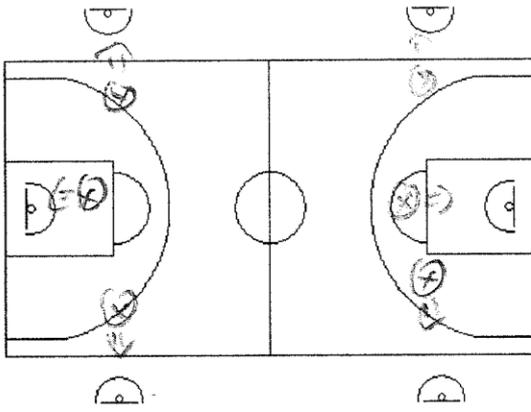
Date : 11/12/24

Durée : 2 heures

Thème : Fondamentaux offensifs / Pré collectif déf / Relance et continuité

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
25'		<p>Echauffement fondamentaux offensifs (en fontaine)</p> <p>Travail attraper à l'opposé jouer suite à un démarquage</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Départ croisé Simple Push up 2) Jab départ direct Lay up 3) Jab Tir one step <p>Travail motricité sur retour</p>
25'		<p>Travail Défensif - change</p> <p>15' → 1C2 W $\frac{1}{2}$ terrain dans la longueur</p> <p>15' → 2C2 $\frac{1}{2}$ terrain</p> <p>Attaquer l'attaquant Communication</p>
25'		<p>3c2+1 continuité</p> <p>W Offensif : franchir par le dribble ou la passe Pas de dribble sur place</p> <p>W défensif : Communication Attaquer l'attaquant, avancer sur le porteur</p>
25'		<p>Pré-collectif offensif 3c3</p> <p>Demi + Relance Travail principes passe qui descend à 45° → Coupe opposé et remplacement</p>

15'



Adresse

Coordination haut et bas du corps pour recherche fluidité

Dip ball + enchainement (pas d'arrêt plateau)

1 ballon par personne

OBSERVATIONS