



Equipe : F2013

Effectif : 21

Date : 27/12/24

Durée : 2 heures

Thème : pré-collectif Offensif et défensif

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
30'		<p>Echauffement principes offensif</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) A 3 sur passe qui descend 2) A 4 sur backdoor
25'		<p>3c3 Défs départ baseline Atts départ 3pts Balle doit obligatoirement arriver au 3^{ème} att avant de pouvoir jouer</p> <p>Evolutions : Balle ne doit plus obligatoirement arriver au 3^{ème} att</p> <p>Communication - Bump - saut à la balle - ligne de passe - attaquer l'attaquante</p>
25'		<p>3c2+1 sur un aller</p> <p>W jouer le hors -jeu et lâcher la balle dans le dribble W transition et renversement sur continuité</p>
25'		<p>4c4 demi + Aller</p> <p>W espaces de jeu et principes off W communication déf</p> <p>Focus attitude balle en main</p>

15'		<p>Travail Tir Départ chaise ou coéquipières balle Hauteur Genoux 10'</p> <p>Même chose un ballon chacune 5'</p>
-----	--	--

--	--	--

OBSERVATIONS

Opposition 4c4

Groupe 1

Groupe 2

Groupe 3