



Equipe : F2013

Effectif : 20+ 2

Date : 24/02/25 A-71

Durée : 2h30

Thème : Pré collectif offensif

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
25'		<p>3c0 principes offensifs</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Balle axe qui descend 2) Balle Ailier qui remonte 3) Balle qui descend dans la raquette
25'		<p>4c0 sur situation de relance</p> <ol style="list-style-type: none"> ① LACHER AVANT LIGNE MÉDIANE ② PRENDRE AILIER et LACHER AVANT LIGNE MÉDIANE
20'		<p>4c0 demi-terrain + relance 4c4</p> <p>IMPOSER CHOIX 4c0 LIBRE sur relance 4c4</p>
20'		<p>Routine Gestuelle et Aisance vu le matin</p>

20'		<p>4c4 demi + Aller-retour 4c4</p> <p>SÉQUENCE 3 POSSESSIONS</p> <p>DEMI-TERRAIN + 2 SITUATIONS DE RELANCE</p>
-----	--	--

20'		<p>Routine Gestuelle et Aisance vu le matin</p>
-----	--	---

30'		<p>Adresse</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Chaise assis 2) Chaise et je me lève 3) Derrière chaise 4) Sur réception de passe
-----	--	--

OBSERVATIONS		