



Equipe : G2013

Effectif : 20

Date : 02/04/2025

Durée : 2H00

Thème : Fondamentaux collectifs offensifs / contestation de la passe et des CURL

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
		<p>1) Agressivité offensive</p> <p>Partir en dribble en contournant le rond central, fixer plots :</p> <ul style="list-style-type: none"> - In & out et attaquer la ligne de fond pour un tir en course poussé - Contact chaise, dribble de recul, Changement de main (cross ou dans dos ou entre jambes) et attaquer le milieu pour un drop tir face au cercle <p>Evolution : un défenseur sur les 3pts, lorsque l'attaquant arrive ligne médiane, le défenseur met un pied sur les LF et monte en défense.</p>
		<p>2) 2c2 ouverture angle de passe</p> <p>D1 coupe pour recevoir le ballon dans le coude de la raquette opposé et se place en défense sur A2.</p> <p>D1 passe à A1 et monte en défense sur A1.</p> <p>A1 drive et A2 ouvre un angle de passe :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Banane sous le cercle sur drive milieu - Banane dans le milieu sur drive ligne de fond
		<p>3) 3c3 1/2 terrain</p> <p>Espaces de jeu : 1/2 cercle, dans les ailes (au-dessus ligne à 3 points).</p> <p>Principes de jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - passe vers le bas = CURL de l'opposé - passe vers le haut = BACK-DOOR de l'opposé - Ouverture angle de passe : Ex.2
		<p>4) Adresse (Alicia)</p> <p>Gestuelle CF vidéo Mickaël CORTAY ligue AURA</p>

		<p>5) Défense : contestation de la passe (Thomas)</p>
--	--	---

		<p>6) Défense : contestation des CURL (Thomas)</p>
--	--	--

		<p>7) Adresse : ALICIA</p>
--	--	----------------------------

		<p>8) 4c4 YOYO</p> <p>Relance : sortie de balle rapide, couloirs, surnombre Espaces de jeu sur $\frac{1}{2}$ terrain Principes de jeu</p>
--	--	--

OBSERVATIONS		