



**Equipe : G2014**

**Effectif : 25**

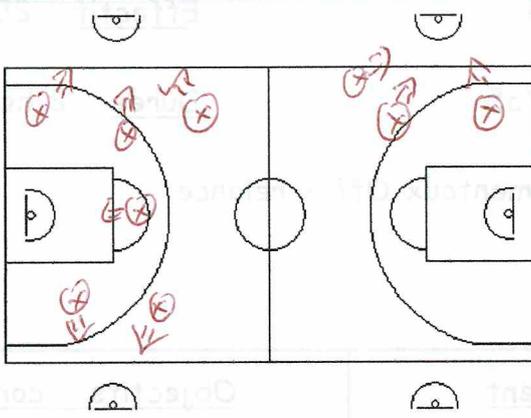
**Date : 03/09/35**

**Durée : 2 heures**

**Thème : Fondamentaux Off + relance**

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
25'		<p>Echauffement      Fondamentaux offensifs</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pound + passe direct + Engagé</li> <li>2) Pound + passe desaxé + Effacé</li> <li>3) Pound + Transfert + Desaxé + Engagé et Jab</li> </ol>
25'		<p>Demi-Groupe extérieur Jérôme</p> <p>Réactivité - Aisance</p>
25'		<p>2c2 situation Chaos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-J1 ballon dans les mais J2 sans ballons</li> <li>-D1 et D2 rond central</li> <li>-J1 et J2 une attaque et une défense et une sortie de balle</li> <li>-D1 et D2 une déf et une attaque</li> </ul>
20'		<p>Situation référence 2c3/3c2</p> <p>Organisation semblable 2c2 chaos mais surnombre/ Sous nombre</p>

25'



Adresse

W sur force / rythme / finition

8' auto-passe arrêt simultané  
(insisté sur force avec appuie)

8' 1 dribble fort arrêt alternatif  
(insisté sur rythme)

8' avec passeur (insisté sur coude au  
dessus des yeux)

### OBSERVATIONS