



Equipe : 2013F

Effectif : 40

Date : 04/06/25

Durée : 1h30

Thème : Fondamentaux offensifs / 1c1 / Surnombre-sous nombre

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
25'		<p>Fondamentaux offensifs sur regarder jouer</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1)Curl déf bas</li> <li>2)Back door déf haut</li> <li>3) regarder jouer</li> </ol> <p>Rotation : Passeur =&gt; Déf =&gt; Att</p>
25'		<p>1c1 avec changement de statut + passeur</p> <p>1c1 2 dribbles max Possibilité de faire une passe au coach ou joueuse pour jouer sans ballon</p> <p>Rotation : Att=&gt; Déf colonne opposé Déf donne relance en passe à son coéquipiers attaquant</p>
20'		<p>2c1+1 retour 2c2</p> <p>Largeur dans les courses Jouer le hors-jeu et casser les alignements</p>
20'		<p>2c3 puis 3c2 et relance par le coach</p>

**OBSERVATIONS**