



Equipe : 2013F

Effectif : 20

Date : 25/08 **Matin Mc Kinley**

Durée : 2h30

Thème : Fondamentaux Off + Agressivité Duel

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
20'		<p>Parcours TEC / Aisance</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Tirs en course Dribble contre-attaque MD 2) Tirs extérieur Mi-distance 3) Push Up MG 4) Tir ext sans planche 5) Lay up MG 6) LF 7) 7 reb sortie de balle <p>Séquence 2 Lay up et Push up 1 seul main</p>
25'		<p>1c1 Ballon dans le dos du défenseur</p> <p>Att 1 derrière déf 1 Att1 pose le ballon sur le dos de déf Quand le ballon ne touche plus le dos je défends</p> <p>Evolution : 2 dribbles Max Concours tous les 3min</p>
25'		<p>1c1 Duel vitesse</p> <p>Att fait tour du rond centrale Dés que la ligne médiane est dépassée Déf touche ligne LF et vient défendre</p> <p>Joueuse qui prend le rebond passe en attaque</p>

20'		Agressivité Déf 1c1 Kathline
20'		Agressivité Déf 2c2 Kathline
20'		Adresse 4 MARQUÉS JE Switch sue 1 TEC
30'		Pré collectif 2c1 / 2c1+1 Sortie de balle rapide Pas de remise en jeu Rebond valorisé
OBSERVATIONS		