



Équipe : 2013F

Effectif : 13

Date : 24/09/2024

Durée : 14h00 -

16h00

Thème : FIO + collectif off & déf

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
20'		<p>Échauffement FIO - aisance & TEC 1 → layup près dribble de CA 2 → stop tir avec la planche 3 → tir crochet à l'opposé 4 → LF</p> <p>Évolutions : W à G & à D Varier les finitions</p>
30'		<p>Opposition off 5C5 10' → drive fond 10 → drive middle 10 → pas de rive W sur $\frac{1}{2}$ puis A/R</p>
20'		<p>W touche 10' → touche fond 10' → touche côté W sur $\frac{1}{2}$ puis A/R</p>
30'		<p>Opposition déf 5C5 15' → retard déf (ballon dans le dos) 15' → pas de retard déf Communication - attaquer l'attaquante - bump - saut à la balle - ligne de passe - close out W sur $\frac{1}{2}$ puis A/R</p>

20'		<p>W Adresse</p> <p>7' → auto-passe / arrêt simultané</p> <p>7' → drible*1 / arrêt alternatif</p> <p>7' → LF en 21pts</p> <p>+1 avec la planche</p> <p>+2 touche le cercle</p> <p>+3 filoché</p> <p>Si = 11pts alors retour à 5pts</p> <p>Si > 21pts alors retour à 15pts</p>

Observations :