



Equipe : 2012 F

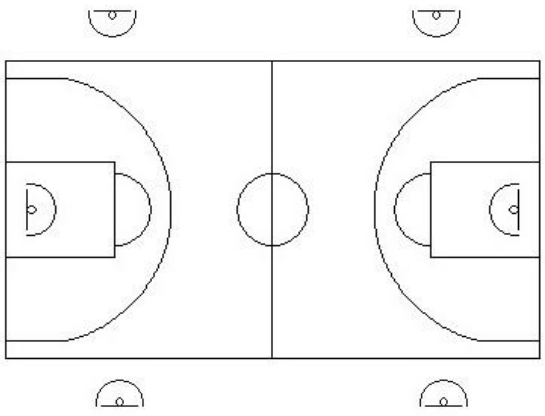
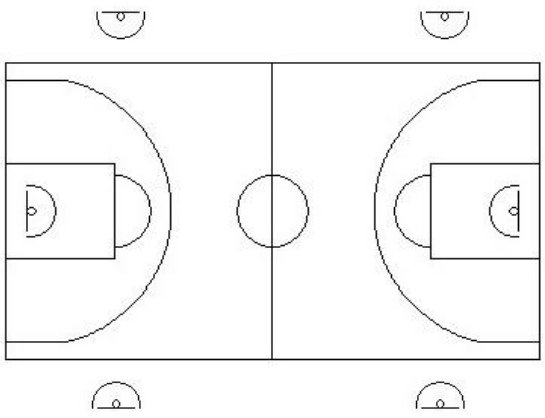
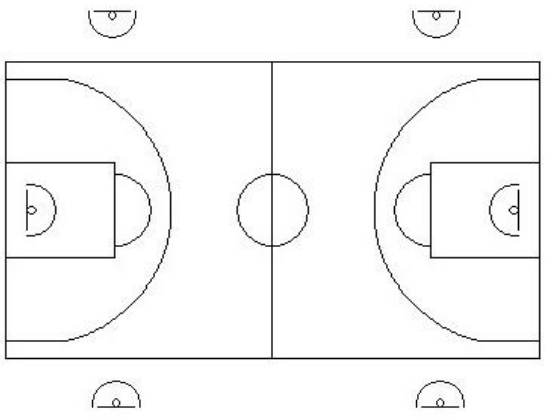
Effectif : 30

Date : 09/02/23

Durée : 2h30

Thème : Fondamentaux Off + Transition

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
10'		Mobilité Articulaire 10' -Protocole simple -Scorpion
30'		Echauffement Dextérité / Motricité -Première largeur travail appuie -Retour Travail vitesse casser le rythme réattaqué 1) 2 appuie devant / 2 derrière puis push up 2) 2 simultanément en fente puis Layup 3) Latéral un appuie gauche droite sur ligne puis tirs crochet
30		1 vs 1 avec porte Défenseur donne ballon à l'attaquant puis touche un plot L'attaquant attaque dès qu'il reçoit le ballon

30'		<p>3 vs 3 demi-terrain</p> <p>Relance 3vs3 FIBA Attention au espace de jeu Transition attaque-Déf</p>
30'		<p>3 vs 3 tout terrain</p> <p>Relancer le jeu Passe dans le dribble Transiter</p>
20'		<p>Adresse</p> <p>Auto passe arrêt simultané 10' Auto passe arrêt alternatif D&G 5' Auto passe arrêt Alternatif G&D 5'</p>
OBSERVATIONS		
<p>Recherche des fondamentaux offensifs maîtrisés, et de la capacité à transiter</p>		