



Equipe : G 2012

Effectif : 28

Date : 03/05/2023

Durée : 2H

Thème : Agressivité off. / Adresse

Echauffement = Jonathan = tir en course

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
		<p>1 1 c 1</p> <p>D passe à A et touche un plat avant de défendre. A départ en dribble en fonction de D et tir en course</p> <p><u>Evolution 1</u> = A des au panier avec le ballon. Pivot. D touche 1 plat avant de défendre. A départ en dribble</p> <p><u>Evolution 2</u> = A avec la balle face à D. Dribble, pivot, 1 dribble de recul, change de main, attaque bord</p>
		<p>2 Tir en course</p> <p>A passe à P P tend le ballon : - extérieur = dribble dans le milieu, Floteur - intérieur = dribble ligne de fond lay up.</p> <p><u>Evolution</u> = Mettre un défenseur qui doit toucher 1 plat en haut ou en bas. Le passeur annonce la couleur du plat. l'attaquant s'adapte.</p>
		<p>3 Adresse</p> <p>7 / panier</p>
		<p>4 2 c 2 1/2 terrain</p> <p>P fait rebondir le ballon au Sap Les attaquants s'écartent dans une aile. Les défenseurs se placent. 2 c 2</p>
		<p>5 3 c 3 # terrain YoYo</p>
		<p>6 Adresse gestuelle</p>