



Equipe : G 2012

Effectif : 25

Date : 6 - 12 . 2023

Durée : 2H

Thème : Fdx off.

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
<p>20 min</p> <p>à droite α à gauche</p> <p>A → B B → C C → D</p> <p>Attitudes Finitions</p>		<p>1] Echauffement</p> <p>A passe à B B transfert du ballon sous les genoux / départ en dribble croisé / passe dans le dribble à C C transfert du ballon sous les genoux / départ en dribble croisé ligne de fond - tir poussé - lay-back départ en dribble croisé milieu - tir crochet opposé - pivot décollément</p>
<p>10 min</p>		<p>2] 1 c 1 avec passeur</p> <p>ⓐ Défenseur passif</p> <p>contacts côté pied de pied</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- CURL</li> <li>- BACK-DOOR</li> <li>- Vent : varier les drives Fond et milieu.</li> </ul> <p>Varié les tirs en course et stop tir changement de rythme préparer les mains Attitude fléchi à la réception du ballon</p>
<p>10 min</p>		<p>ⓑ Défenseur actif</p> <p>changement de rythme bataille du pied sprint pour ressortir prise d'information</p> <p>3] 2 c 2 + P</p> <p>Ballon sur touche au départ.</p>
<p>10 min</p>		<p>4] 3 c 3</p> <p>Départ sur touche L'équipe qui marque garde la balle 1ère équipe en 5 paniers marqués</p>

10 min

5 | A dresse

A passe à D et va dans un coin de la raquette  
 D passe à A qui tire  
 D annonce le tir  
 monte avec 1 main  
 en l'air / contact /  
 écran retard.

A → D  
 D → A

8 min  
 X  
 2

Côte  
 Dextérité

6 | 3 c 3 1/2 terrain

Ressortir le ballon sur le coach si -  
 → ball gagnée -  
 → panier marqué  
 Ball gagnante  
 vitesse dans le changement de statut.

8 min  
 X  
 2

Côte  
 Gestuelle

7 | 3 c 3 tout terrain

D passe à un attaquant  
 A annonce le tir  
 3 écrans retard  
 w allé / retour

OBSERVATIONS