



Equipe : G2012

Effectif : 38

Date : 10/02/2023 (A.M.)

Durée : 2H00

Thème : Agressivité offensive

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
20min		<p>1-2) Tir en course-départ en dribble-défenseur en retard (1b/2)</p> <p>Le défenseur est à cheval sur les plots avec le ballon en main. L'attaquant court vers lui, s'arrête de lui, prend le ballon, position triple menace. Le défenseur lève le bras en fonction de la couleur du plot (perpendiculaire au corps). L'attaquant part en dribble : départ croisé, engager l'épaule contre le bassin du défenseur, pied-balle, 1 dribble tir en course.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Défenseur passif 2) Défenseur défend après le contact de l'épaule
20min		<p>2) Ici (1b/2)</p> <p>Attaquant et défenseur face à face, de côté par rapport au panier, ballon posé sur plot entre les deux.</p> <p>L'attaquant prend le ballon et a 1 dribble pour tirer en course. Le défenseur ne peut pas intervenir sur le ballon temps que l'attaquant ne l'a pas touché.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fléchit - Engager l'épaule - Pied - balle - Appuis sur le double pas - Verticalité / protection du ballon <ol style="list-style-type: none"> 1) Attaquant en dessous du défenseur 2) Attaquant au-dessus du défenseur
20min		<p>3) Ici (1b/2)</p> <p>Attaquant et défenseurs côte à côte face au panier à 45°.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) L'attaquant dribble sur le côté et a 1 dribble vers l'avant pour aller tirer en course 2) L'attaquant a le ballon dans les mains et a 1 dribble pour aller tirer en course <ol style="list-style-type: none"> a) L'attaquant a son épaule gauche en contact avec le défenseur b) L'attaquant a son épaule droite en contact avec le défenseur

10min		<p>3) Dribble de contre-attaque</p> <p>A lance le ballon contre la planche et atterrit balle au-dessus de la tête face à B et passe. B s'écarte dans l'aile pendant le rebond, appelle la balle, dribble de contre-attaque et tir en course.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pousser le ballon d'une main sur l'autre loin devant <p>Evolution : Mettre 1 colonne côté A fait le Rebond, puis part en dribble main gauche puis 1 dribble main droite et passe à terre dans le dribble à B qui court devant</p>
10min		<p>4) 2c1 = 1b/3</p> <p>A lance le ballon contre la planche et s'écarte dans l'aile. B lance le ballon contre la planche et défend sur C. C prend le rebond et passe (dribble) en fonction du placement de B</p>
10min		<p>5) 4c4 tout terrain</p> <p>ATTRAPPER / REGARDER</p> <p>Replacer dans le jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position triple menace - Départ en dribbles - Dribble de CA
10min		<p>6) Tir (1b/J)</p> <p>S'auto lancer le ballon Arrêt : rythme des appuis Continuité du geste Coude passe au-dessus des yeux Index montre le cercle</p>
10min		<p>7) Etirements</p>