



Equipe : G2012

Effectif : 38

Date : 10/02/2023 (matin)

Durée : 2H00

Thème : tir en course / départ en dribble

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
20min		<p>1) Tir en course-départ en dribble (1b/J)</p> <p>Départ à cheval sur le plot, appuis équilibrés (+- écart des épaules), pieds orientés au cercle. Ballon dans la poche : position triple menace (coude dessus orienté vers le plafond, coude côté orienté vers le sol). Transfert si nécessaire (tirage coude sous les genoux). Départ croisé : pied-balle et tir en course (bons appuis, bonne mains, verticalité du dernier appui).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Tir en course</li> <li>2) 1 seul dribble / tir en course</li> <li>3) 1 seul dribble</li> </ol>
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"> <li>1) Défenseur passif</li> <li>2) Défenseur défend après le contact de l'épaule</li> </ol>
10min  40min		<p>1-3) 1c1 (1b/2)</p> <p>Idem 1-2)</p> <p>Lorsque l'attaquant prend le ballon : 1c1, 2 dribbles pour se créer un tir. Le défenseur défend dès que le ballon est pris par l'attaquant.</p> <p>1-4) Tournoi de 1c1</p> <p>Montée descente toute les 5min</p>
10min  10min		<p>3) Tir (1b/J)</p> <p>Le coude passe au-dessus des yeux Index montre le panier Continuité dans le geste</p> <p>4) Etirements</p>