



Equipe : G 2012

Effectif : 34

Date : 10-05-2023

Durée : 2H.

Thème : Agressivité off.

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
<p>20min</p> <p>A → B B → C C → A</p>		<p>1) Echafffement</p> <p>A passe à B B pivoté - Protection du ballon départ en dribble - passe dans le dribble à C C orientation panier sur la réception - protection du ballon départ en dribble - tir en course - push up - appuis décalés feinte de passe - lay back - stop tir.</p>
<p>3 X 8min</p>		<p>2) Ateliers</p> <p>(a) Vitesse de réaction (b) 1 c 1 A et B sur la même ligne P fait rouler la balle celui qui l'attaque attaque l'autre défend. (c) 1 c 1 avec P</p>
<p>6min</p>		<p>3) Adresse</p> <p>Tir avec écran rebond</p> <p>A passe à D et va dans le coude de la raquette D passe à A qui tire D annonce le tir, rebond et rebond.</p> <p>A → D D → A</p>
<p>3 X 8min</p>		<p>4) Ateliers</p> <p>(a) coordination (b) 2 c 2 1/2 Terrain P fait rebondir le ballon Les attaquants s'écartent dans 1 aile, les défenseurs se placent (c) 2 c 1 après rebond off A lance la balle contre la planche et s'écarte dans l'aile, B lance la balle et défend sur C</p>