



Equipe : G 2012

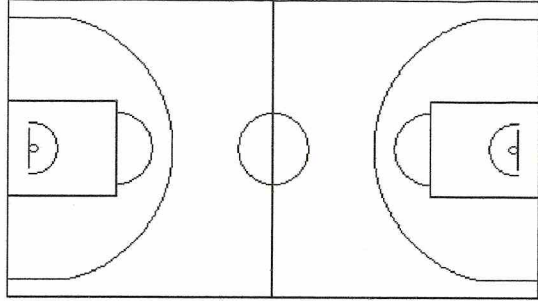
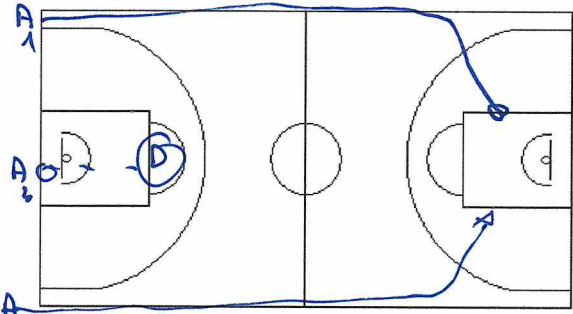
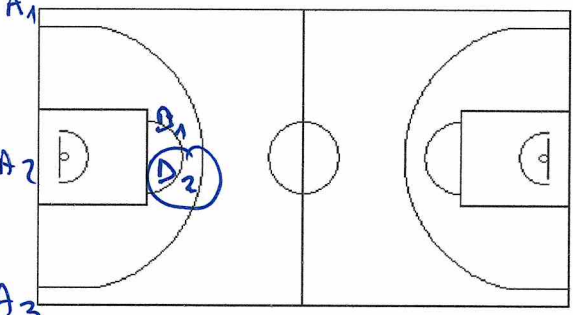
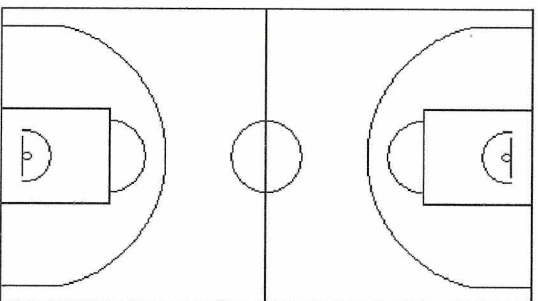
Effectif : 26

Date : 11-10-2023

Durée : 2H

Thème : Relance

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
		<p>1) <u>Echauffement</u></p> <p>Rebond sortie de balle passe</p>
		<p>1-1</p> <p>Rebond sortie de balle dribble + passe dans dribble</p>
		<p>1-2</p> <p>2 c 1</p> <p>Rebond sortie de balle en fonction du plac<sup>t</sup> du défenseur</p>
		<p>2</p> <p>2 c 2 continuité</p> <p>Les défenseurs sortent la balle sur les joueurs en attente. relance rapide vers l'avant.</p>

		<p><u>3</u> Adresse  1 ballon par joueur  1er joueur qui marque  20 paniers</p>
		<p><u>4</u> 3 c 1  D --&gt; A2 et défend  A1 et A3 courent le long de la ligne de touche et coupe au cercle au 3 pts  1 seule passe pour marquer</p>
		<p><u>4-1</u>  3 c 2  2 passes pour marquer</p>
		<p><u>5</u> 3 c 3 YoYo  <u>6</u> Adresse  1 ballon pour 2  Tir et suit =&gt; E.R.</p>

OBSERVATIONS

--