



Equipe : G 2012

Effectif : 30

Date : 12/04/2023

Durée : 2H

Thème : Relance

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
		<p>1] Dexterité - école de course - passes</p> <ul style="list-style-type: none"> ⓐ dribble alternatif haut et rapide / course en croisant pieds ⓑ pas de sioux dribble simultané ⓒ alternatif montée genoux ⓓ simultané talons Fesses ⓔ simultané sauts pieds joints latéraux ⓕ Alternatifs bas rapides petits appuis ⓖ change main croisé / 2 appuis genoux - 2 appuis larges
		<p>2] Relance</p> <ul style="list-style-type: none"> ⓐ sortie de balle par la passe + dribble de CA ⓑ sortie de balle par le dribble + passe dans le dribble ⓒ sortie de balle en fonction du défenseur
		<p>3] 2c2 en continuité</p> <p>si ballon volé, rebond - DÉF ou panier encaissé, les défenseurs sortent la balle sur les joueurs en attente dans les colonnes qui deviennent attaquants et équilibrent. Les attaquants deviennent défenseurs.</p>
		<p>4] Étirements</p> <p>2-1 Adresse <u>gestuelle</u></p>