



Equipe : G 2012

Effectif : 83

Date : 17-01-2024

Durée : 2H

Thème : Fdx off.

Echauffement Jonathan circuit
École de course + tirs en course

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
		<p>1] 1 c 1 avec P W s s sous pression défensive A passe à P et se démarque : - Curl - Backdoor - Veut 1er en 10 pts</p>
		<p>2] 2 c 2 avec P P1 passe à P2 A1 et A2 se démarquent pour recevoir la balle. P → A A → D D → P</p>
		<p>3] Ecran retard. A se déplace P passe à A - monte avec 1 bras en l'air - annonce le tir - écran retard Les 2 jouent le rebond 1 pts = 1 rebond / Si paucien marqué = je reste en attaque 1er en 6 pts</p>
		<p>4] 3 c 3 départ sur touche côté L'équipe qui marque reste en attaque. 1er en 10 pts</p>

5) Ecran Retard 2c2

B → A D1 passe à A1
 A → B qui tire
 D → B D1 et D2
 écran retard sur
 A1 et A2
 1pts / rebond

côté
vitesse
Réactio-

6) 3 c 2 + 1 + terrain

D1 passe à A2 et va
 toucher le mur avant
 de défendre
 Objectif: F = marquer
 en 3 c 2
 W a/r

côté
Gestuelle

7) 3 c 3 + terr.

W Relance
 Utilisation couloir
 Enchaînement
 d'actions.

8) Adresse

Marquer 1 tir ext?
 pour pouvoir tirer LF
 1 tir à 2pts = 1LF
 1 tir à 3pts = 2LF
 Changez de panier si
 tir raté
 1er en 10LF marqué

OBSERVATIONS

Blank area for observations.