



Equipe : G-2012

Date : 30-12-2023

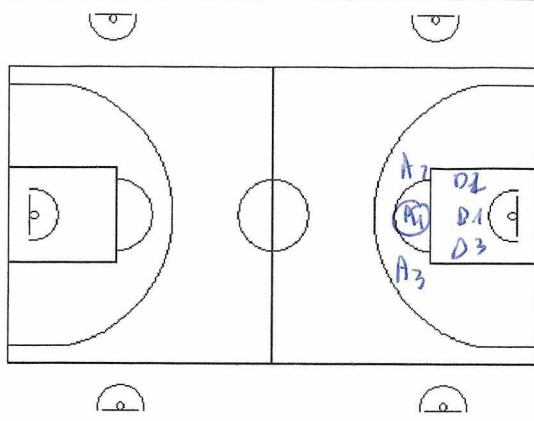
Durée : 2H

Effectif : 24

Thème : Fdx

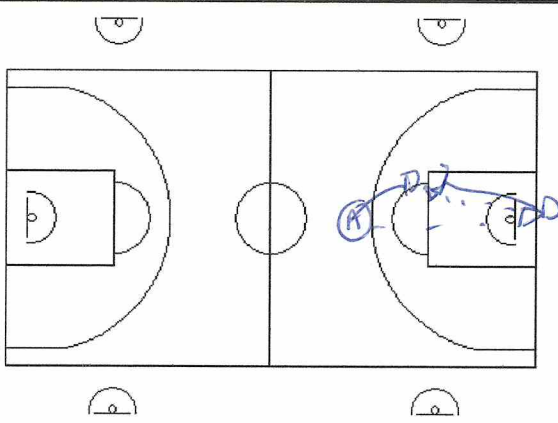
Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
20min		<p>1) Echauffement</p> <p>1b/2 w passes</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 main ext^{2e} } tir en - Dans dos } course - 1 main int^{2e} } <p>Allé = 2 passes pour traverser le terrain → tir en course</p> <p>Retour = Réception passe 1 main à l'avance 1 à recu. Au milieu 1 c 1</p>
10min		<p>2) Relance 3 c 1</p> <p>1 passe pour marquer</p> <p>Evolution 3 c 2</p> <p>2 passes pour marquer</p>
10min		<p>3) Adresse</p> <p>1 ballon pour 2 w écran regard pendant 5s</p> <p>si déf. gagne → 2LF / 1LF</p> <p>si att. gagne → 2LF / 1LF</p> <p>1er en 10 points</p>
2 X 8min		<p>4) Relance 3 c 2</p> <p>D1 passe à A2 et va toucher mur</p> <p>A2 3 dribbles max pour créer 1 tir côté dextérité</p>

2
X
8min



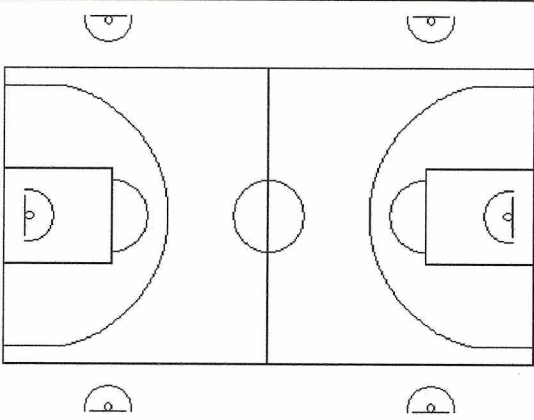
5] Relance 3c3
 A1 tir \Rightarrow E.R.
 w aller / retour
 Rebond off = 2pts
 Tir 1c0 = 4pts
 Tirs autres = valeur du
 Tir
 côté = vitesse de réaction

10min

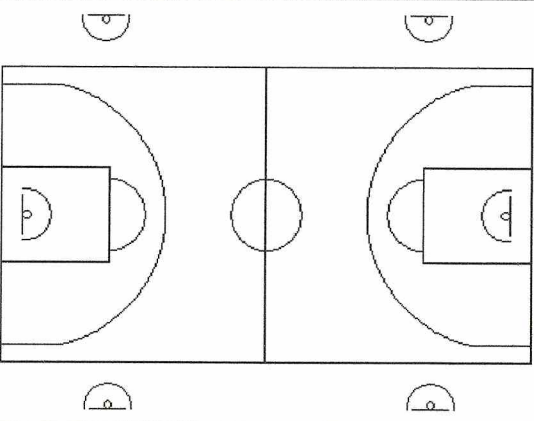


6] Adresse
 A passe à D et va
 dans coude de la
 raquette.
 D passe à A - annonce
 le tir - D monte avec
 une main en l'air
 (extre) \rightarrow contact de
 côté \rightarrow ER.

2
X
8min



7] 4c4 H terrain
 2 dribbles max par
 joueurs
 Rebond off = 2pts
 Tir 1c0 = 4pts
 Tirs autres = valeur
 du tir
 côté = gestuelle



8] Adresse
 idem 6
 2c2

OBSERVATIONS