



Equipe : G 2012

Effectif : 41

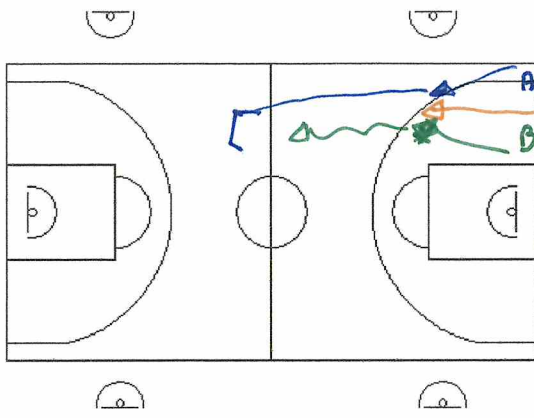
Date : 22/03/2023

Durée : 2H

Thème : Agressivité offensive

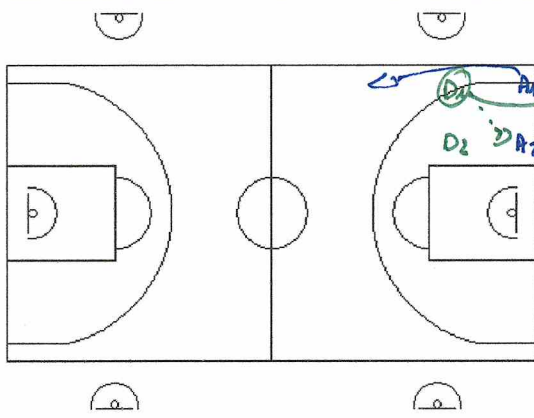
<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
20 min		<p>1) Echauffement : tirs en course</p> <p>3 ou 4 par plots, 1 ballon par joueur</p> <p>S'auto-lancer le ballon, arrêt simultané, ballon dans la poche, départ croisé, tir en course.</p> <ul style="list-style-type: none"> -tir poussé -lay-up -lay-back -appuis décalés avec feinte de passe
3x8min <u>côté</u> : Escale de course		<p>2) Tir en course vision</p> <p>1 ballon pour 2</p> <p>A contourne la ligne à 3pts en regardant toujours le cercle</p> <p>B peut passer devant avant le plot.</p> <p>L'attaquant a un joker et peut changer une fois de direction pour garder l'avantage et faire un tir en course avec le défenseur dans le dos.</p>
		<p>2-1) 1c1 dans le dribble</p> <p>A part lorsqu'il veut.</p> <p>B met un pied dans le cercle avant de défendre</p>
10min		<p>3) Adresse : gestuelle</p> <p>A 1m du cercle, faire un dribble, contrôler le ballon, armer, tirer, vérifier que le coude est au-dessus des yeux</p> <p><u>Evolution</u> = mettre la 2ème main</p>

3x 8min
côté:
Dextérité



4) 1c1

P fait rouler le ballon, le joueur qui l'attrape attaque, l'autre défend. Plonger si nécessaire.

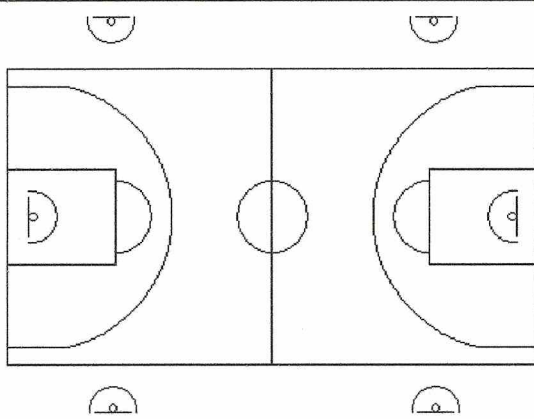


4-1) 2c1 + 1

D1 passe à A ou B et va toucher le mur avant de défendre.

A et B doivent marquer en 2c1 avant que le deuxième défenseur revienne

10min



5) Adresse

1 ballon par joueur.
S'auto-lancer le ballon,
Arrêt dynamique doit alternatif, soit simultané,
Tir,
Vérifier que le coude est au-dessus des yeux

OBSERVATIONS