



Equipe : G 2012

Effectif : 33

Date : 24.5.2023

Durée : 2H

Thème :

Fondamentaux OFF.

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
20min		<p>1) Échauffement</p> <p>A passe à B            B pivote - protection du ballon            départ en dribble - passe dans            dribble à C            C orientation panier sur            la réception de balle - départ            en dribble - tir en course</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- push up</li> <li>- appuis décalés pointe pass</li> <li>- lay - back</li> </ul>
3x8min		<p>2) Ateliers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(a) 1c1</li> <li>(b) 1c1 dans dribble</li> <li>(c) École de course</li> </ul>
6min		<p>3) Adresse</p> <p>1b/2 Attraper - tirer            le même joueur            tir 5 fois - 6ème fois            tir en course et            switcher.</p>
3x8min		<p>4) Ateliers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(a) 2c2 1/2 Terrain</li> <li>(b) 3c3 # terrain</li> <li>(c) Vitesse de réactio-</li> </ul>

6 min		<p><u>51</u> Adresse</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>Tir extérieur</p> <p>Si marqué = tirer un LF</p> <p>Jer en 10LF marqués</p>
-------	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

**OBSERVATIONS**