



Equipe : G 2012

Effectif : 33

Date : 24/10/2023
Matin

Durée : 45 min

Thème : Relance

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
		<p>1) Rebond - sortie de balle</p> <p>A fait le rebond Atterit face à B qui s'est écarté. Passe au dessus de la tête. B va tirer en course à l'opposé</p>
		<p>2) Rebond - Relance par le dribble</p> <p>A rebond, atterit face au mur. Dribble main gauche, puis main droite et passe à terre dans le dribble à B.</p>
		<p>3) Rebond - relance en fonction du déf</p> <p>A lance la balle contre la planche et s'écarte B lance la balle contre la planche et défend sur C C prend le rebond et enchaîne soit par la passe soit par le dribble</p>
		<p>4) Relance</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3c 1 1 passe - 3c 2 2 passes - 5c 4 + 1