



Equipe : G 2012

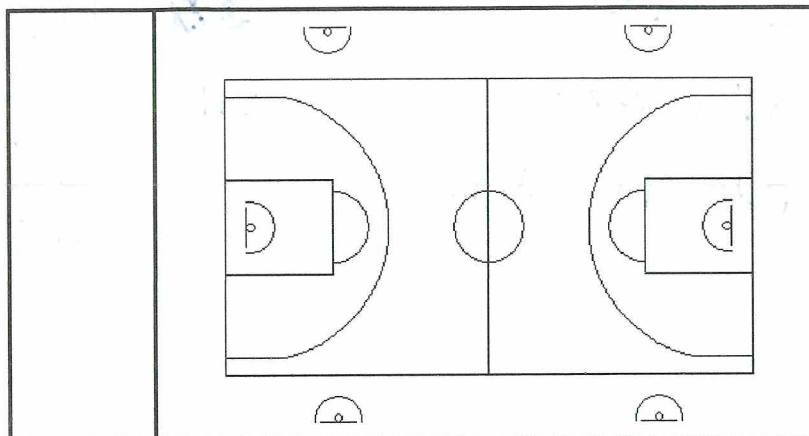
Effectif : 20

Date : 28/06/2023

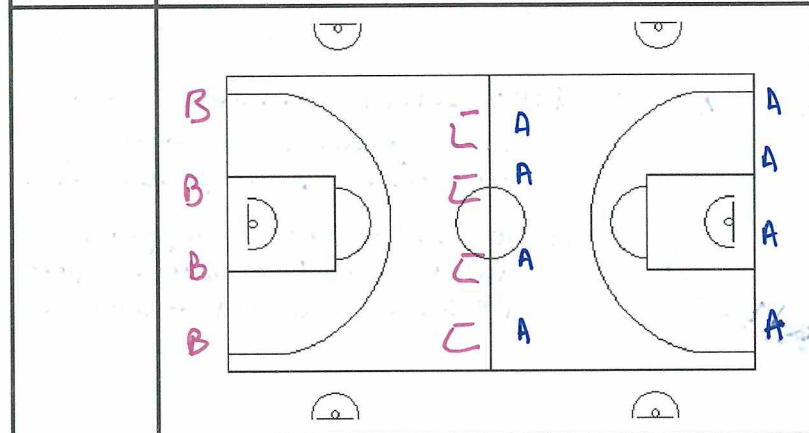
Durée : 2H

Thème : Fdx offa def.

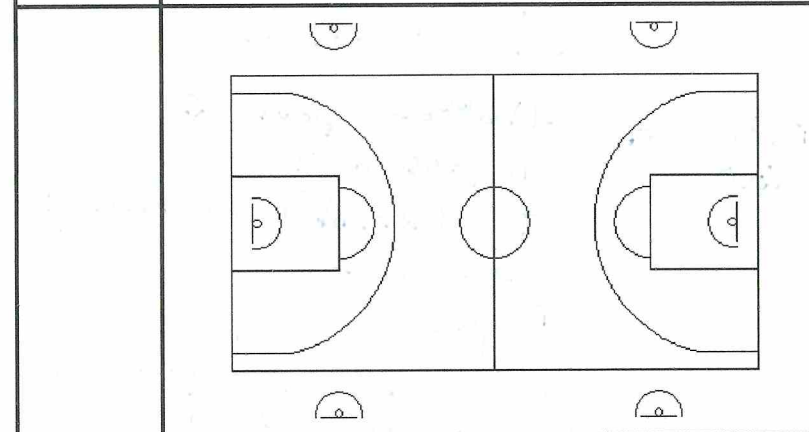
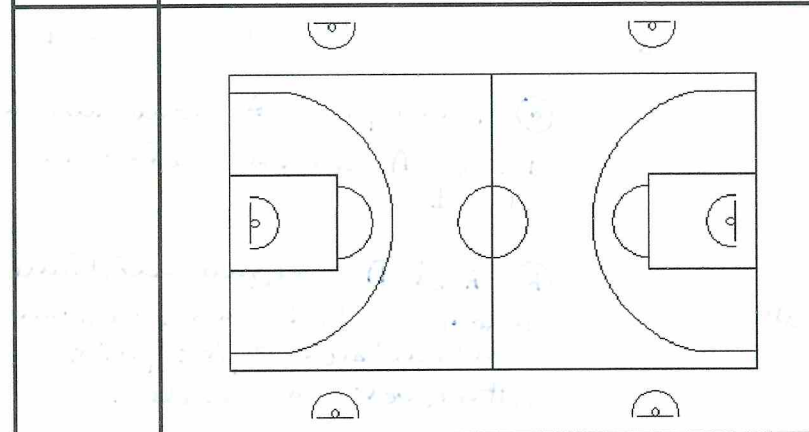
<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
		<p><u>1] Echauffement</u></p> <p>① w contact / dribble de vol / changement de main / accélérer pour passer déf.</p> <p>② w réduction d'appuis / in a out / accélérer pour passer le défenseur.</p>
		<p><u>2] 1ct dans le dribble</u></p> <p>① D aux pts A ligne médiane D → A et va défendre 1ct</p> <p>② A et D ligne médiane A → A 1ct dans couloir jusqu'aux 3pts puis attaquer le cercle.</p>
		<p><u>3] Adresse</u></p> <p>1 ballon pour 2</p> <p>D passe à T</p> <p>T 1 dribble de dégagement et tir</p> <p>D prend la place de T</p> <p>T rebond et prend la place de D</p>
		<p><u>4] 1ct sous pression</u></p> <p>① w pression défensive face au ballon, prendre du volume avec les bras (faire w le déf. jusqu'au milieu)</p> <p>w d'orientation couvrir reprendre (2ème moitié de terrain)</p> <p>Evolution = Jouer 2ème moitié de terrain.</p>



**5** Adresse  
 1 ballon pour 2  
 1 joueur fait 5 tirs,  
 au 6<sup>ème</sup> tir en course  
 puis inverser  
 4 séries chacun.



**6** 4 c 4 continuité  
 1<sup>ère</sup> équipe  
 en 10 pts



**OBSERVATIONS**