



Equipe : G 2012

Effectif : 23

Date : 31/01/2024

Durée : 2H

Thème : Lecture de jeu

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
		<p>1) Echauffement</p> <p>Partir en dribble en contournant le rond central, fixer plots :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- In &amp; out et attaquer la ligne de fond pour un tir en course poussé</li> <li>- Changement de main (cross ou dans dos ou entre jambes) et attaquer le milieu pour un drop tir face au cercle</li> </ul>
		<p>1-1) Evolution</p> <p>Mettre un poste bas à l'opposé</p> <p>Ouverture d'angle de passe :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drive ligne de fond = se présenter devant la zone de non charge</li> <li>- Drive milieu = passer sous le cercle</li> </ul>
		<p>1-2) Evolution</p> <p>Mettre un défenseur et un attaquant dans l'aile opposée</p> <p>Jouer en fonction du déplacement du défenseur</p> <p>Ouverture d'angle de passe :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drive ligne de fond = descendre corner</li> <li>Drive milieu = back door</li> </ul>
		<p>2) 2c2</p> <p>D2 passe à D1 au poste et va se placer en aide défensive sur A2</p> <p>D1 passe à A1 et va défendre sur lui</p> <p>Mise en situation du travail précédent de drive et ouverture d'angle de passe en 2c2</p>

	<p>3) 2C2 + P en continuité <math>\frac{1}{2}</math> terrain</p> <p>L'équipe qui gagne la balle ou marque ressort la balle sur P et attaque</p> <p>1<sup>ère</sup> équipe en 20 points</p>
	<p>4) 3C3 avec P <math>\frac{1}{2}</math> terrain</p> <p>Mêmes règles que le 2c2 + P</p>
	<p>5) Adresse</p> <p>D met un pied hors de la zone de non charge et va stopper A qui drive</p> <p>B ouvre un angle de passe derrière A</p> <p>A passe à B qui tir</p> <p>D gêne le tir</p>
	<p>6) 3C3 tout terrain YOYO</p> <p><u>Evolution =</u></p> <p>Mettre un passeur dans le rond central</p> <p>L'équipe qui rentre doit faire la 1<sup>ère</sup> passe sur le passeur</p>
	<p>7) Adresse</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>Tirer à 2 ou à 3pts</p> <p>Si marqué à 2pts = 1 LF</p> <p>Si marqué à 3 pts = 2 LF</p> <p>Si raté changer de panier</p> <p>1<sup>er</sup> joueur en 15 points</p>