



Equipe : G2012

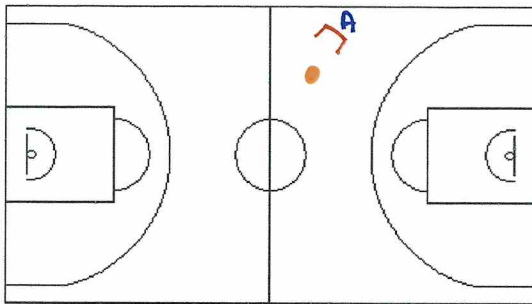
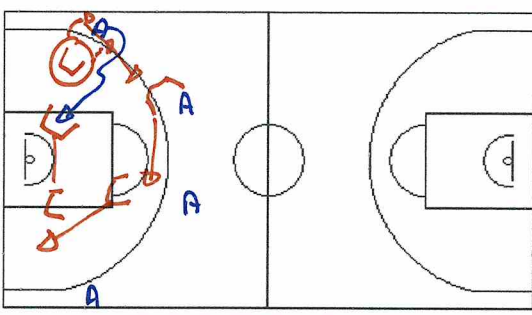
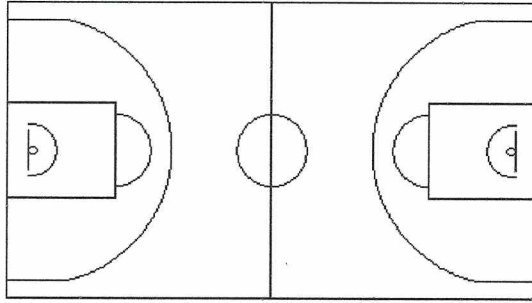
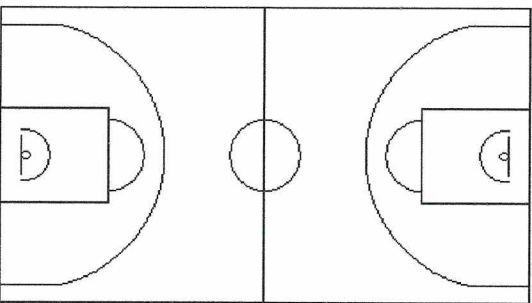
Effectif : 18 Abs Arthur Jordan

Date : 03/07/2024

Durée : 2H

Thème : Enchaînements d'actions (démarquage, contacter, aller au cercle, changement de rythme, appel de balle, ré-équilibrer). **Contestation de passe, contestation de déplacement, aide défensive.**

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
<p>30min</p> <p>Tir en course md Tir en course mg Tir extérieur</p>		<p>1) Echauffement :</p> <p>B coupe vers le coude de la raquette opposé A passe à B et court dans le couloir opposé B passe à C qui lui rend le ballon et va dans la colonne sans ballon sous le cercle A reçoit la balle de D, lui rend la balle D va dans la colonne avec ballon sous le cercle A continue sa course vers le cercle et reçoit la passe à terre dans le dribble de B pour tirer en course B va dans la colonne sans ballons ligne médiane et A va dans la colonne avec ballons ligne médiane</p>
<p>10min</p>		<p>2) 4c4 $\frac{1}{2}$ terrain</p> <p>Travail dans les espaces de jeu (2 arrières, 2 ailiers) Pas de dribbles</p> <p>En attaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contacter, se démarquer, si couper : back-door - Après passe CURL ou Back-door en changeant de rythme et avec appel de balle <p>En défense :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contester les passes - Contester les CURL - Aide défensive à l'opposer
<p>10min</p>		<p>3) Adresse avec écran retard</p> <p>9 joueurs par panier 2 attaquantes et 2 défenseurs (1 écran retard sur tireur et 1 écran retard sur non porteur) 1 ballon sur 2 en position de meneur (ATT.) 4 sans ballon sous le cercle (DEF.) A1 passe à D1 va vers le coude de la raquette A2 va vers le coude de la raquette opposé D1 passe à A1 qui tire D1 va gêner le tir, annonce le tir et fait un écran retard sur A1 D2 qui est rentré en aide fait un écran retard sur A2</p>
<p>15min</p>		<p>4) 4c4 $\frac{1}{2}$ terrain et allé/retour</p> <p>Départ sur $\frac{1}{2}$ terrain par un check puis allé / retour 3 dribbles autorisés sur tout terrain</p> <p>Evolution : retard défensif sur $\frac{1}{2}$ terrain Le défenseur va toucher le sol derrière l'attaquant après sa passe d'où rotations défensives</p>

10min		<p>5) Adresse</p> <p>W écran retard 5s</p> <p>Si le défenseur contient l'attaquant 5s : 2LF et 1LF pour l'attaquant Si l'attaquant touche le ballon avant 5s : 2LF pour l'attaquant et 1LF pour le défenseur</p> <p>1^{er} en 12 pts</p>
15min		<p>6) 4c4 allé / retour relance</p> <p>Départ ligne médiane : 1 attaquant/ 1 défenseur/ ...</p> <p>Le 1^{er} joueur va tirer en course.</p> <p>Les défenseurs récupèrent vite la balle, jeu allé / retour</p>
		<p>7) Adresse</p> <p>1 ballon pour 2 : 5 séries</p> <p>1 joueur fait :</p> <p>2 tirs : attraper tirer à 2 pts</p> <p>2 tirs : attraper à 3pts ou dribble de dégagement, tir à 2pts. Au 5^{ème} tir en course pour inverser.</p> <p>Compter les points (doubler si 4/4)</p>
		<p>8) 5c5 tout terrain</p> <p>Changer lorsqu'une équipe a mis trois paniers.</p> <p>Côté dextérité</p>
	