



Equipe : G2012
Date : 10/04/2024

Effectif : 22
Durée : 2H

Thème : Défense

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
		<p>1) <u>Echauffement</u> : dextérité</p> <p>1 ballon pour 2 1 joueur avec ballon devant 1 joueur sans ballon derrière Le joueur avec ballon s'arrête et fait dextérité sur place Le joueur sans ballon compte 5 et s'écarte en appelant le ballon Passe dans le dribble et changeant de statut</p>
		<p>2) <u>Travail de passe</u> gardien de but</p> <p>1 ballon pour face à face 2 plots pour délimiter l'espace de chaque côté Réception passe à une main en essayant de marquer un but</p>
		<p>3) <u>Défense porteur</u></p> <p>Travail dans un couloir Défense porteur appuis face à l'attaquant, 1 pied 1 main face au ballon Au signal du coach changement de statut L'attaquant pose le ballon au sol et défend, le défenseur récupère le ballon et attaque</p>
		<p>3-1) <u>Fermeture ligne de touche</u></p> <p>L'attaquant se déplace en dribble d'une ligne à une autre Le défenseur démarre face à l'attaquant et ferme la ligne pour l'obliger à repartir dans l'autre sens</p> <p>Travail 30s / 30s</p>

		<p>3-2) 1c1</p> <p>1c1 dans couloir jusqu'à la ligne médiane : orienter l'attaquant sur une ligne et le maintenir sur la ligne. Au milieu 1c1 : fermer le milieu</p>
		<p>4) Adresse écran retard</p> <p>6 joueuses par panier 3 avec ballon en position de meneuse (ATT.) 3 sans ballon sous le cercle (DEF.) A passe à D va vers le coude de la raquette D passe à A qui tire D va gêner le tir, annonce le tir et fait un écran retard</p> <p><u>Evolution :</u> Les attaquantes ont 1 ballon sur 2 2 attaquantes et 2 défenseurs (1 écran retard sur tireur et 1 écran retard sur non porteur)</p>
		<p>5) 3c3 ½ terrain</p> <p>A1 passe à D1 et va dans l'aile D1 passe à A1 et va défendre sur lui A2 va dans l'aile opposé A3 reste en position de meneuse D2 va défendre sur A3 D3 va défendre sur A2</p>
		<p>6) 4c4 ½ terrain en continuité</p> <p>7) 4c4 tout terrain</p> <p>Départ sur un tir extérieur donc écran retard pour la défense Travail allé / retour</p> <p>1 groupe sur le terrain et 1 groupe sur le côté : dextérité</p>
		<p>8) Adresse</p> <p>1 ballon pour 2 : 5 séries 1 joueuse fait : 2 tirs : attraper tirer à 2 pts 2 tirs : attraper à 3pts, dribble de dégagement, tir à 2pts. Au 5^{ème} tir en course pour inverser. Compter les points (doubler si 4/4)</p>

