



Equipe : G2012

Effectif : 21 Georges blessé

Date : 22/05/2024

Durée : 2H

Thème : Fondamentaux collectifs offensifs

Contestation des passes / contestation des déplacements

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
		<p>1) Echauffement : ouverture angles de passes</p> <p>A travail dextérité et école de course sur 1^{ère} moitié de terrain, puis fixe en dribble dans l'aile et :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Drive ligne de fond \Rightarrow B ouvre un angle de passe milieu - Drive milieu \Rightarrow B ouvre un angle de passe en passant sous le cercle
		<p>2) Enchaînement d'actions</p> <p>A et B réception passe une main jusqu'au milieu du terrain. B fixe en dribble sur la position d'arrière, A va dans l'aile. B chasse A qui prend position préférentielle poste bas. B passe à A est coupe au panier en passant par le coude de la raquette \Rightarrow</p> <ul style="list-style-type: none"> - B passe à terre à A qui tire - B feinte de passe à A, effacé et tir
		<p>3) Enchaînement d'actions</p> <p>A et B réception passe une main jusqu'au milieu du terrain. A fixe en dribble dans l'aile, B va sur la position d'arrière A drive ligne de fond \Rightarrow B ouvre un angle de passe dans l'aile (derrière A) A s'arrête à l'entrée de la raquette, pivote et passe à B qui tire</p>
		<p>4) 5c5 $\frac{1}{2}$ terrain</p> <p>Travail d'enchaînement d'actions (démarquage, passe et CURL, passe et back-door, ouverture d'angle de passe, chasser, attraper driver, attraper tirer, attraper passer...)</p>

		<p>5) 5c5 tout terrain</p> <p>Travail sur aller-retour</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relance (sortie de balle, couloirs, course...) - Enchainements d'actions
		<p>6) Contestation des passes et contestations des déplacements</p> <p>TOM</p> <p>7) Adresse avec écran retard</p> <p>JONATHAN</p>