



Equipe : G2013

Effectif : 29

Date : 06 03 2024

Durée : 2H

Thème : Tir en course / départ en dribble

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
30 min		<p>1) Départ en dribble-tiretir en course-stop tir (1b/J)</p> <p>Départ à cheval sur le plot, appuis équilibrés (+- écart des épaules), pieds orientés au cercle. Ballon dans la poche : position triple menace (coude dessus orienté vers le plafond, coude côté orienté vers le sol). Transfert si nécessaire (tirage coude sous les genoux). Départ croisé : pied-balle et tir en course (bons appuis, bonne mains, verticalité du dernier appui).</p> <p>1) Tir en course 2) 1 seul dribble / tir en course 1 seul dribble / stop tir</p>
20 min		<p>1-2) Départ en dribble-tiretir en course -défenseur en retard (1b/2)</p> <p>Le défenseur est au milieu des plots avec le ballon en main. L'attaquant court vers lui, s'arrête près de lui, prend le ballon, position triple menace. Le défenseur lève le bras en fonction de la couleur du plot (perpendiculaire au corps). L'attaquant part en dribble : départ croisé, engager l'épaule contre le bassin du défenseur, pied-balle, 1 dribble tir en course.</p> <p>1) Défenseur passif Défenseur touche 1 des 2 plots et défend</p>
10 min 30 min		<p>1-3) 1c1 (1b/2)</p> <p>Idem 1-2)</p> <p>Lorsque l'attaquant prend le ballon : 1c1, 2 dribbles pour se créer un tir. Le défenseur défend dès que le ballon est pris par l'attaquant.</p> <p>1-4) Tournoi de 1c1</p> <p>Montée descente toute les 5min</p>
10 min 10 min		<p>1) Tir (1b/J)</p> <p>S'auto lancer le ballon Arrêt : rythme des appuis Continuité du geste Coude passe au-dessus des yeux 10 tirs % Si je marque je reste sur le même panier Si je rate je change de panier</p> <p>Etirements</p>