



Equipe : G 2013

Date : 20/03/2024

Durée : 2h

Effectif : 32

Thème : Agressivité offensive

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
20min		<p>1-2) Départ en dribble-tir 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 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> <ol style="list-style-type: none"> 1) Défenseur passif 2) Défenseur touche 1 des 2 plots et défend
20min		<p>2) 1c1 (1b/2)</p> <p>Attaquant et défenseur face à face, de côté par rapport au panier, ballon posé sur plot entre les deux.</p> <p>L'attaquant prend le ballon et a 1 dribble pour tirer en course. Le défenseur ne peut pas intervenir sur le ballon temps que l'attaquant ne l'a pas touché.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fléchit - Engager l'épaule - Pied - balle - Appuis sur le double pas - Verticalité / protection du ballon <ol style="list-style-type: none"> 1) Attaquant en dessous du défenseur 2) Attaquant au-dessus du défenseur
20min		<p>3) 1c1 (1b/2)</p> <p>Attaquant et défenseurs côte à côte face au panier à 45°.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) L'attaquant dribble sur le côté et a 1 dribble vers l'avant pour aller tirer en course 2) L'attaquant a le ballon dans les mains et à 1 dribble pour aller tirer en course <ol style="list-style-type: none"> a) L'attaquant a son épaule gauche en contact avec le défenseur b) L'attaquant à son épaule droite en contact avec le défenseur

<p>10min</p>		<p>3) Dribble de contre-attaque</p> <p>A lance le ballon contre la planche et attrape balle au-dessus de la tête face à B et passe. B s'écarte dans l'aile pendant le rebond, appelle la balle, dribble de contre-attaque et tir en course.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pousser le ballon d'une main sur l'autre loin devant <p><u>Evolution</u> : rajouter un défenseur sur la 1^{ère} passe et jouer 2c1</p>
<p>10min</p>		<p>4) 2c1 (1b/ 3)</p> <p>2 attaquants sur la ligne de fond 1 défenseur en face avec un ballon (distance 2m)</p> <p>Le défenseur fait la passe à un des deux attaquants et va défendre sur le porteur de balle. Les attaquants doivent marquer en 1c0.</p> <p><u>Evolution</u> : Le défenseur est libre</p>
<p>10min</p>		<p>5) 4c4 tout terrain</p> <p>ATTRAPPER / REGARDER</p> <p><u>Replacer dans le jeu</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position triple menace - Départ en dribbles - Dribble de CA
<p>10min</p>		<p>6) Tir (1b/J)</p> <p>Tir extérieur Si je marque, je reste sur le même panier Si je rate, je change de panier 1^{er} en 10 marqués</p>
<p>10min</p>		<p>7) Etirements</p>