



Equipe : G2013

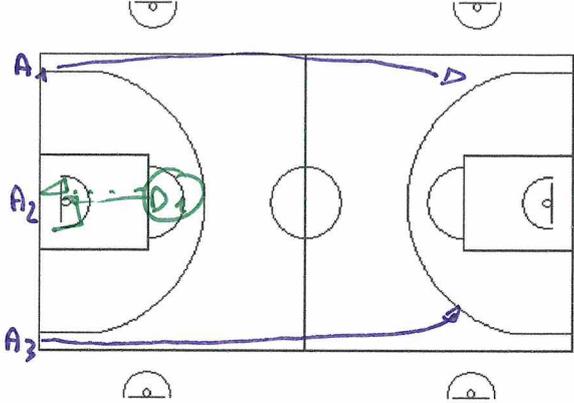
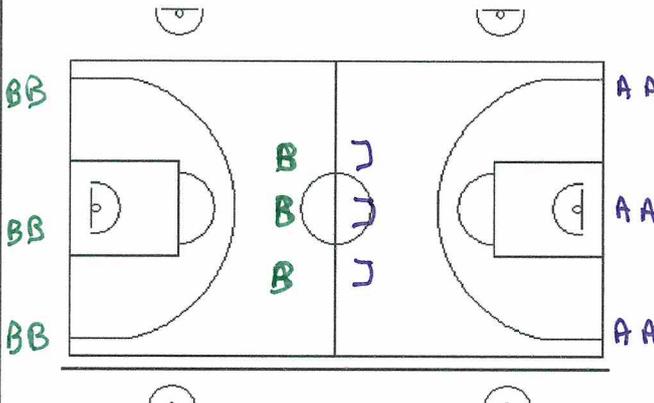
Effectif : 23 Bl. :Leny

Date : 29/05/2024

Durée : 2H

Thème : Relance : regarder, sortie de balle, occupation de l'espace, surnombre

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
20min		<p>1) Echauffement :</p> <p>A lance le ballon contre la planche, saute et atterrit ballon au-dessus de la tête face au mur côté rebond, dribble main gauche puis main droite et passe dans le dribble à B qui est parti au panier lors du rebond. B tir en course</p> <p>A va en B B va en A A droite et à gauche</p>
2X8min Côté : Dextérité dribbles		<p>2) 2c1 en continuité</p> <p>Le défenseur relance sur les joueurs dans les colonnes et équilibre dans une colonne</p> <p>Le tireur ou le mauvais passeur sort et équilibre dans une colonne, l'autre attaquant défend</p>
2X8min Côté : Vitesse de réaction		<p>3) 2c1 + 1</p> <p>D1 passe à A1 ou A2 et va toucher le mur</p> <p>A1 et A2 doivent marquer avant le retour de D1</p>
2X8min Côté : Gestuelle		<p>4) 2c2 en continuité</p> <p>Les défenseurs relancent sur les joueurs sur le côté et équilibrent dans les colonnes</p> <p>Les attaquants défendent</p>

<p>2X8min Côté : Dextérité passes</p>		<p>5) 3c1</p> <p>D donne le ballon à l'attaquant au milieu et va défendre sur lui</p> <p>Les attaquants sur les côtés courent le plus vite possible vers le cercle opposé en restant près de la ligne de touche, ils coupent au cercle en arrivant aux 3points</p> <p>A doit surpasser le défenseur en dribble pour faire une passe décisive</p> <p>Une seule passe pour marquer</p>
<p>2X8min Côté : Habilités motrices</p>		<p>6) 3c3 en continuité : yoyo</p>
	