



Equipe : G2013

Effectif : 24

Date : 04/09/2024

Durée : 2H

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

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
10min		<p>1) 2c1 rebond / sortie de balle</p> <p>A lance le ballon contre la planche et s'écarte dans l'ailé, B lance le ballon contre la planche et défend sur C, C saute pour attraper le ballon et atterrit face à A ballon au-dessus de la tête. Si B ferme la passe : C dribble main gauche puis main droite Si B ferme le milieu : C passe au-dessus de la tête à A Puis 2c1</p>
2X8min Côté : Dextérité dribbles		<p>2) 2c1 + 1</p> <p>D1 passe à A1 ou A2 et va toucher le mur A1 et A2 doivent marquer avant le retour de D1 Au retour le tireur ou le mauvais passeur va toucher le mur avant de défendre</p>
2X8min Côté : Vitesse de réaction		<p>3) 2c2 en continuité</p> <p>Les défenseurs relancent sur les joueurs sur le côté et équilibrent dans les colonnes Les attaquants défendent</p>
10min		<p>4) 3c1</p> <p>D donne le ballon à l'attaquant au milieu et va défendre sur lui 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 A doit surpasser le défenseur en dribble pour faire une passe décisive Une seule passe pour marquer</p>