



Equipe : G 2013

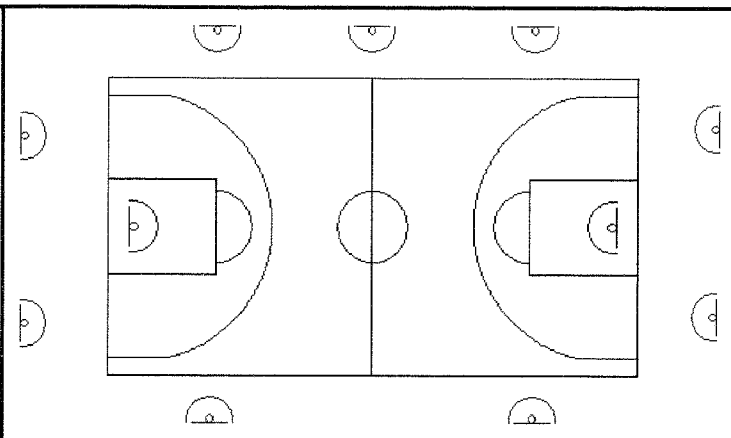
Effectif : 22 Théo exc  
Raphaël bléssé

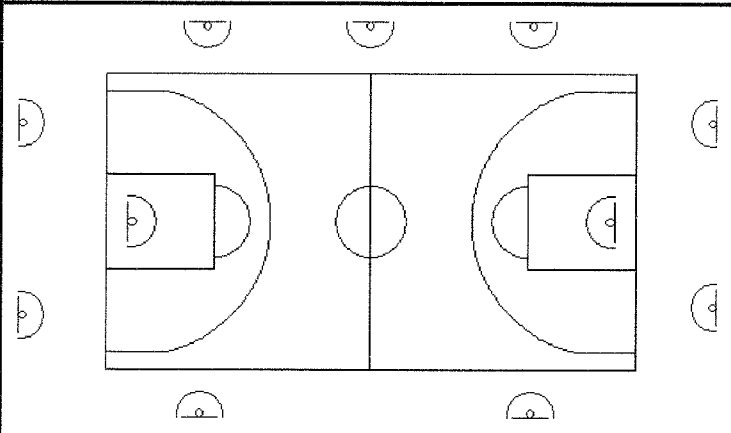
Date : 18/09/2024

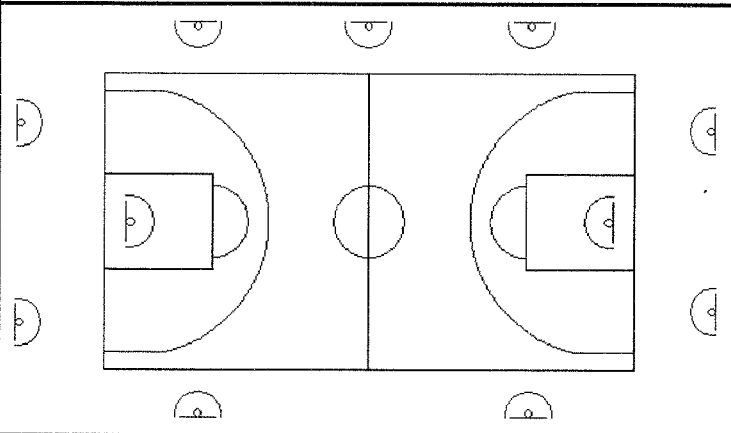
Durée : 2h

Thème : Echauff. : départ en dribble / finitions tir en course (Alicia)  
Attitudes défensives sur porteur de balle (Thomas)  
Relance occupation espace / surnombre fin de CA (Sandrine)

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
10min		<p>1) 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> <p>Au retour le tireur ou le mauvais passeur va toucher le mur avant de défendre</p> <p><i>Dribble de CA / passes dans dribbles / Passes fortes / lecture / finition</i></p>
10min		<p>2) 2c2 continuité</p> <p>Les défenseurs relancent sur les joueurs sur les côtés et équilibrent sur les colonnes côté</p> <p>Les attaquants défendent</p> <p><i>Sortie de balle rapide / regarder / lâcher les ballons devant / dribble de CA / passes fortes / passe dans le dribble / lecture / finition / rebond</i></p>
10min		<p>3) 3c1</p> <p>D donne le ballon à l'attaquant au milieu et va défendre sur lui</p> <p>Les attaquants sur le côté courent le plus vite possible vers le cercle opposé en restant près de la ligne de touche, ils coupent au cercle en arrivant au-dessus des 3pts</p> <p>A doit surpasser son défenseur en dribble pour faire une passe décisive</p> <p>Une seule passe pour marquer sans défenseur</p>
10min		<p>Utilisation couloirs / gagner son duel avec le défenseur / passe forte / passe dans le dribble / lecture / finition</p> <p><u>Evolution</u> : 3c2</p> <p>2 passes pour se créer un tir sans défenseur</p>

10min		<p>4) Adresse</p> <p>a) Gestuelle (bras)</p> <p>b) S'auto lancer le ballon / rentrer dans la balle / appuis dynamiques / tir / finir les coudes au-dessus des yeux / poignet cassé</p>
-------	--	--

		
--	---	--

		
--	--	--

**OBSERVATIONS**