



Equipe : 2012F

Date : 28/08/24 après-midi

Lieu : Chamechaude

Durée : 3h

Effectif : 18

Thème

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
30'		<p>Echauffement serbe</p> <p>Tout à une main</p> <p>1 Hésitation + Lay up</p> <p>2 In out décomposé + Push up</p> <p>3 Entre les jambes/ dans le dos + tir crochet</p>
20'		<p>4c4 sans dribble tout terrain</p> <p>Manche 4 points gagnant</p> <p>Tout terrain</p> <p>Recherche de relance et continuité</p>
20'		<p>Travail défensif</p> <p>2 Passeurs + 1 Attaquant</p> <p>Défenseur dans l'aide</p> <p>Changement de rôle + travail du close out</p>
20'		<p>Travail Bump et se replacer</p> <p>Sur la passe, saut à la balle + contester déplacement</p> <p>Se placer dans l'aide et être prêt à intervenir</p>

Observations :

Finir sur une séquence d'adresse 20'

4 tirs extérieurs et je switch sur tir en course