



Equipe : G2012

Effectif : 12 Celeste Bléssé

Date : 25/09/2024

Durée : 2H

Thème : Relance / Collectif offensif

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
		<p>1) Sortie de balle par le dribble</p> <p>A lance la balle contre la planche, saute pour attraper le ballon, atterrit ballon au-dessus de la tête face à la ligne de touche, dribble main gauche puis droite et passe dans le dribble à B qui va tirer ; A au rebond avant que la balle tombe au sol.</p>
		<p>2) 1c1 relance</p> <p>1c1 celui qui prend le rebond (1 seul tir) relance sur la colonne de son équipe</p> <p>Première équipe en 10 paniers</p> <p>Evolution : 2c2</p>
		<p>3) 3c2</p> <p>D1 passe à A1 et va défendre sur lui D2 gère A2 et A3</p> <p>Les attaquants ont 2 passes pour se créer un tir sans défenseur</p> <p>Utilisation des couloirs de course, surpasser son défenseur pour le porteur, passe dans le dribble, fixation défenseur ou intervalle</p>
		<p>4) 4c3+1</p> <p>D4 passe à A2 et va toucher le mur</p> <p>Les attaquants doivent se créer un tir en surnombre</p> <p>Travail sur aller-retour</p> <p>1^{ère} équipe en 5 paniers</p>

		<p>5) 5c4+1</p> <p>D1 passe à A1 qui tire Ecrans retard Rebond, relance A1 va toucher le mur avant de revenir en défense</p> <p>Travail sur aller-retour</p> <p>1^{ère} équipe en 5 paniers</p>
		<p>6) Adresse / Ecran Retard</p> <p>1 ballon pour 2 A se déplace et appelle la balle D passe et monte gêner le tir, annonce le tir et écran retard Les deux joueurs vont au rebond Celui qui prend le rebond : tir</p> <p>1^{er} joueur en 6 paniers marqués</p>
		<p>7) 5c5</p> <p>Départ sur $\frac{1}{2}$ terrain puis aller-retour Enchaînement d'actions Timing des démarquages et des ouvertures d'angle de passe Le ballon doit toujours vivre (passe ou dribble) Dribble pour chasser ou driver Pas 2 drives de suite (drive, passe, passe)</p>

OBSERVATIONS

Disponibilité des joueurs sans ballon. Enchaînement d'actions. Se déplacer dans le bon timing (démarquage, ouverture angle de passe). Le ballon dans toujours être en mouvement (passe, dribble). Pas 2 drives de suite (drive, passe, passe). Sur les drives : toujours une solution devant et une solution derrière. Utiliser les bons couloirs de course sur la relance et les bons espaces de jeu sur $\frac{1}{2}$ terrain. Utiliser le dribble pour progresser vers l'avant ou le cercle ou pour chasser (pas de dribble sur place).