



Equipe : G2013

Effectif : 22 Sacha ABS  
Raphaël BL

Date : 16/10/2024

Durée : 2H

Thème : Démarquage / Relance

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
		<p>1) <u>Echauffement</u> : démarquage</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Le défenseur conteste la passe (passif) = A back-door</li> <li>Le défenseur ouvert (passif) = A CURL</li> <li>Le défenseur poste bas (passif sur le départ en dribble) = A contact, bataille du pied, sortir vite, attraper le ballon face au cercle, départ en dribble</li> </ol> <p>c-1) Le défenseur défend dès le contact au poste bas = A lecture du jeu pour gagner son 1c1</p> <p>Le passeur dribble en protégeant sa balle, passe dans le dribble à A (dans le bon timing)</p>
		<p>2) 1c1 avec passeur</p> <p>D donne la balle à A et défend 5s en pression défensive</p> <p>A passe à P et se démarque pour recevoir la balle (CURL, Back-door ou V cut et drive)</p>
		<p>3) Adresse</p> <p>Reprendre exercice 1) c) attraper, dribble de dégagement, tir</p> <p>20 paniers marqués</p>
		<p>4) 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 sans défenseur</p>

		<p>5) 3c2</p> <p>Idem 4) avec 2 défenseurs  D1 donne le ballon à l'attaquant au milieu et va défendre sur lui  D2 gère les deux joueurs sans ballon</p> <p>Les attaquants ont deux passes pour se créer un tir sans défenseur</p>
--	--	---

		<p>6) Adresse</p> <p>1 ballon pour 2  Le joueur sans ballon se déplace, appelle la balle, attraper, tirer  Le passeur annonce le tir et fait un écran retard  Le joueur qui prend le ballon au rebond a le droit de tirer  Rebond = 1pts  Panier marqué = valeur du panier  1<sup>er</sup> en 15pts</p>
--	--	---

		<p>7) YOYO 2c2</p>
--	--	--------------------

		<p>8) YOYO 2c2 avec passeur</p> <p>Un coach dans le rond central  La première passe doit se faire sur le coach</p>
--	--	--

**OBSERVATIONS**