



Equipe : G2012

Effectif : 14

Date : 09/10/2024

Durée : 2H

Thème : Collectif offensif et défensif

| <u>Durée</u> | <u>Situations - Déroulement</u> | <u>Objectifs - consignes</u> |
|--------------|---------------------------------|---|
| | | <p>1) Passe et tir en course</p> <p>Les joueurs se déplacent sur tout le terrain, personne arrêté. Dès que je reçois le ballon, je dois faire une passe de suite à quelqu'un de libre et me remettre en mouvement. Si je tire, prendre le rebond rapidement, courir derrière la ligne de touche et faire la remise en jeu. Le ballon qui rentre en jeu ligne de fond doit repartir vers le panier opposé.</p> |
| | | <p>2) 3c3 et 4c4 $\frac{1}{2}$ terrain W défensif</p> <p>Travail placement déplacement en fonction de l'action de jeu. Pression porteur, contestation de la passe et du CURL, aide défensive, écran retard.</p> <p>1^{ère} équipe qui gagne 5 ballons</p> |
| | | <p>3) 5c5 rotation défensive</p> <p>Le défenseur de l'ailier donne la balle et touche la ligne à 3point avant de revenir. Rotation défensive.</p> <p>Travail sur aller-retour</p> <p>1^{ère} équipe en 10points Ballon gagné = 2points Rebond offensif = -2points à la défense</p> |
| | | <p>4) 5c5 $\frac{1}{2}$ terrain</p> <p>Dribble interdit : enchaînement d'actions, se créer un tir sans dribble.</p> <p>Evolution : 2 dribbles autorisés pour driver ou chasser. Travail ouverture angle de passe.</p> <p>1^{ère} équipe en 5 paniers marqués</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>5) 5c5 départ sur un tir ER & TAG</p> <p>Départ sur un tir extérieur. Travail sur allé retour.</p> |
| | | <p>6) Adresse</p> <p>1 ballon pour 2</p> <p>Travail écran retard</p> <p>Celui qui prend le ballon au rebond = tire</p> <p>1^{er} joueur en 6 paniers marqués</p> |
| | | <p>7) 5c5 aller-retour</p> <p>a) Départ sur touche côté b) Départ sur touche fond c) Départ sur panier encaissé</p> |
| | | |

OBSERVATIONS

Enchaînement d'actions : se démarquer dans les bons timing et les bons espaces. Ouverture d'angle de passe sur les drive. Le ballon ne doit pas s'arrêter.

Agressivité défensive : pression porteur, contestation passes et curl, aide défensive.