

Equipe: G2012

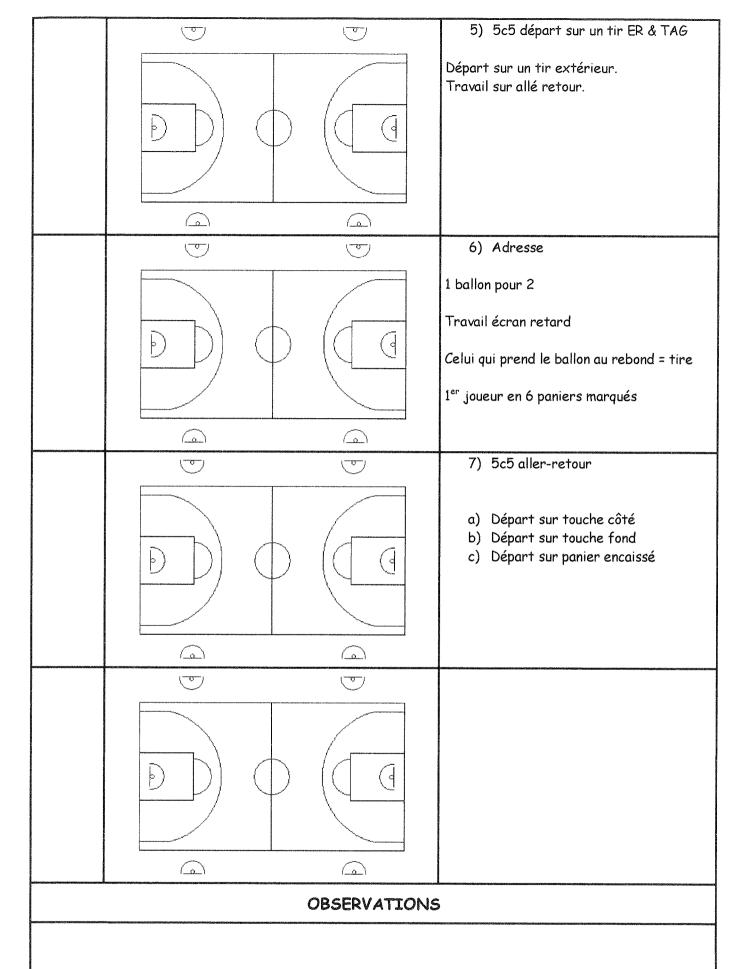
Effectif: 14

<u>Date</u>: 09/10/2024

<u>Durée</u>: 2H

Thème : Collectif offensif et défensif

Durée	Situations – Déroulement	Objectifs - consignes
		1) Passe et tir en course
		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.
		2) 3c3 et 4c4 ½ terrain W défensif
	D A A	Travail placement déplacement en fonction de l'action de jeu. Pression porteur, contestation de la passe et du CURL, aide défensive, écran retard. 1ère équipe qui gagne 5 ballons
		3) 5c5 rotation défensive
	A G	Le défenseur de l'ailier donne la balle et touche la ligne à 3point avant de revenir. Rotation défensive. Travail sur aller-retour
	A	1 ^{ère} équipe en 10points Ballon gagné = 2points
		Rebond offensif = -2points à la défense
		4) 5c5 ½ terrain
		Dribble interdit : enchainement d'actions, se créer un tir sans dribble.
		Evolution: 2 dribbles autorisés pour driver ou chasser. Travail ouverture angle de passe.
		1 ^{ère} équipe en 5 paniers marqués



Enchainement 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.