



Equipe : G2013

Effectif : 25

Date : 13/11/2024

Durée : 2H

Thème : 1c1 / 3c2+1 / 3c3

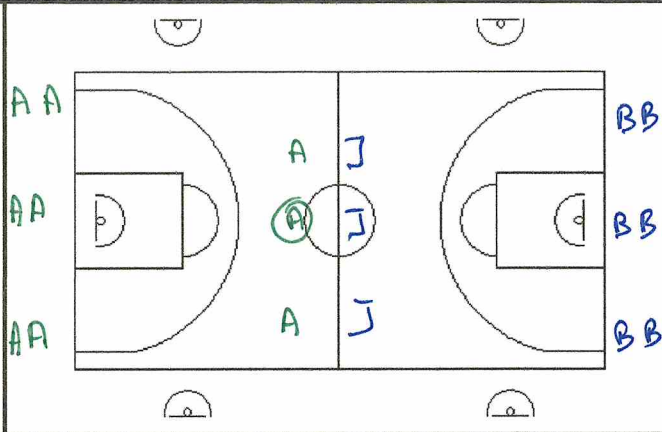
| Durée | Situations - Déroulement | Objectifs - consignes |
|-------|--------------------------|---|
| | | <p>1) Echauffement</p> <p>A contourne le $\frac{1}{2}$ cercle, se présente devant la chaise, se grandit, in and out, attaque le cercle ligne de fond.</p> <p>B contourne le $\frac{1}{2}$ cercle, se présente devant la chaise, dribble de recul en se mettant face au cercle, changement de main et drive dans le milieu.</p> <p>Travail à droite et à gauche 2 dribbles dans les 3pts, 1 appui, tir 1 dribble dans les 3 pts, 2 appuis, tir</p> |
| | | <p>1-1) Evolution</p> <p>Un défenseur sur la ligne à 3pts, lorsque A ou B franchit la ligne médiane, le défenseur touche la ligne de LF et va défendre sur l'attaquant.</p> <p>Gagner son duel avec 2 dribbles maximum dans les 3pts.</p> |
| | | <p>2) 3c2</p> <p>D1 donne le ballon à l'attaquant au milieu et va défendre sur lui.</p> <p>Dé gère les deux autres joueurs</p> <p>Les attaquants ont deux passes pour se créer un tir sans défenseur</p> |
| | | <p>3) 3c2+1</p> <p>D3 passe le ballon à l'attaquant à l'attaquant du milieu et va contourner le plot.</p> <p>Les attaquants doivent marquer en 3c2.</p> |

4) 3c3 YOYO

1^{ère} équipe en 6 paniers marqués

Evolution :

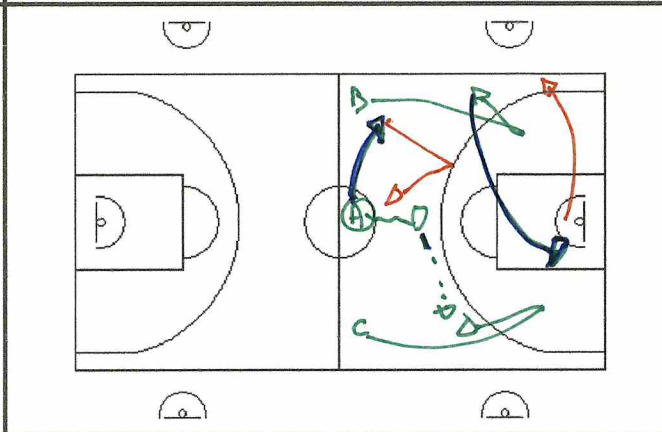
Mettre un coach dans le rond central, la 1^{ère} passe doit se faire sur le coach



5) 3c3 1/2 terrain

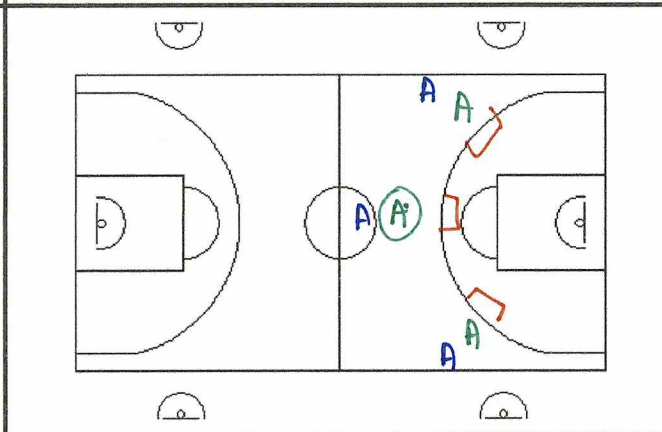
Enchaînement d'action

A passe à C =>
 B coupe / A s'écarte à l'opposé
 C soit passe sur B / soit drive / soit rendre le ballon à A qui revient ...

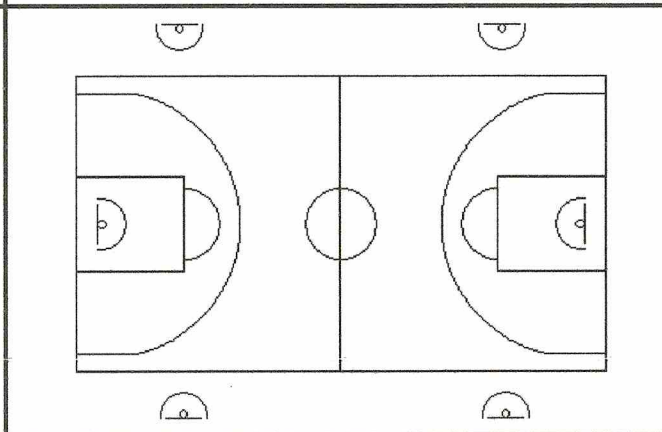


6) 3c3 1/2 terrain continuité

Attaque, défense, sortir



7) Gestuelle



OBSERVATIONS

Blank area for observations.