



Equipe : G2012

Effectif : 14

Date : 27/11/2024

Durée : 2H

Thème : Collectif

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
		<p>1) <u>Echauffement</u> : ouverture angle de passe</p> <p>A école de course jusqu'au milieu du terrain puis deux dribbles pour aller dans l'aile et drive ligne de fond. B ouvre un angle de passe dans la raquette. A passe à B qui tire. C travail contact, dribble de recul, changement de main, enchaîner jusqu'au milieu du terrain. Puis deux dribbles pour aller dans l'aile et drive milieu. D ouvre un angle de passe en passant sous le cercle. C passe à D qui tir.</p>
		<p>2) <u>Ouverture angle de passe</u></p> <p>A Idem jusqu'au milieu du terrain, puis un dribble vers la position d'arrière et chasser B de l'aile. B va poste bas. A passe à B et coupe au cercle en passant par le coude de la raquette. B passe à A qui tire. A l'opposé : D feinte de passe à C qui coupe, effacé et tir.</p>
		<p>3) <u>5c5 allé/retour</u></p> <p>Départ le défenseur donne la balle à l'attaquant.</p> <p>Les joueurs ont le droit à deux dribbles max (dribble utile : pour avancer, driver, chasser).</p> <p>1^{ère} équipe en 5 paniers marqués</p>
		<p>4) <u>Adresse ER</u></p> <p>A1 passe à D1 et va dans le coude de la raquette pour recevoir la balle et tirer. D1 passe à A1 et va gêner le tir, annoncé le tir et faire un écran retard. A2 va dans le coude opposé et D2 se place en défense sur A2 et fait un écran retard.</p> <p>2pts par rebond pris + 2 pts par panier marqué 1^{er} en 8pts</p>

		<p>5) 5c5 allé/retour</p> <p>Le défenseur donne la balle à l'attaquant dans l'aile et touche la ligne à 3pts avec la main pour créer un retard défensif. L'attaquant drive ligne de fond : rotations défensives.</p> <p>Ballon volé = 2pts</p> <p>1^{ère} équipe en 10pts</p>
		<p>6) Adresse ER à 3pts</p> <p>Idem 4. Les attaquants s'écartent dans l'aile pour un tir à 3pts.</p> <p>1^{er} en 12pts</p>
		<p>7) 5c5 allé/retour</p> <p>Départ touche fond.</p> <p>1^{ère} équipe en 6 paniers marqués</p>
		<p>8) 5c5 allé/retour</p> <p>Départ sur un tir extérieur, puis se créer un tir extérieur sur les autres attaques.</p> <p>Sur le tir extérieur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les attaquants vont toucher leur défenseur sans les surpasser - Les défenseurs font un écran retard <p>Rebond off = 2pts Rebond déf = 1pts 1^{ère} équipe en 12pts</p>

OBSERVATIONS