



Equipe : G 2013

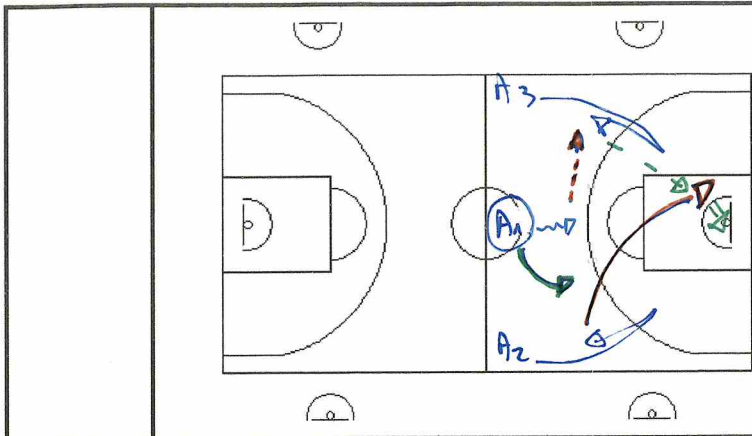
Effectif : 24

Date : 20.11.2013

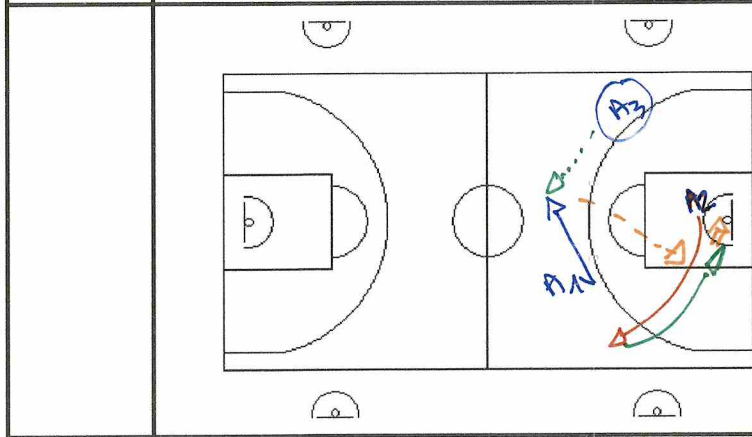
Durée : 2H00

Thème : Défense porteur

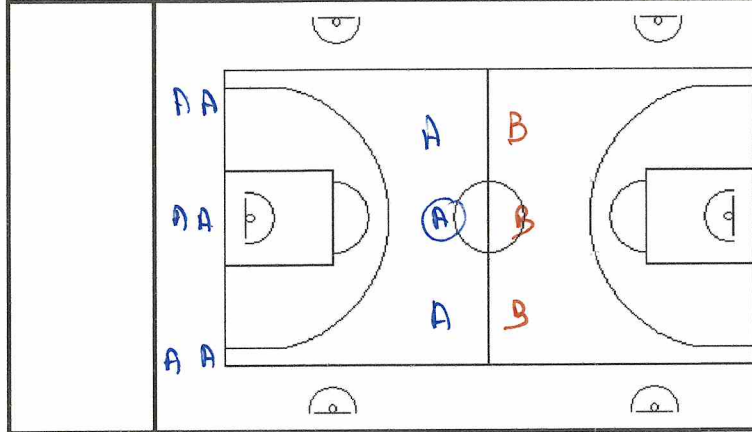
<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Balle à l'oreille • Bon appuis • Appuis inversés • 1 appui • vitesse • Protection de la balle • hauteur • nombre genoux 		<p>1) <u>Echauffement</u> 1 ballon par joueur</p> <ol style="list-style-type: none"> ① Push-up droite ② Crochet gauche ③ Push-up gauche ④ Crochet droite ⑤ Lay-up gauche ⑥ Lay-up droite
		<p>2) <u>Défense porteur</u> 1 c 1 dans couloir</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre du volume avec les bras - Pas de contact sur porteur de balle - Face à la balle - Courir → reprendre
		<p>3) <u>Défense porteur - Non porteur (changement de statut)</u> Passes à 10</p> <p>Défense porteur =</p> <ul style="list-style-type: none"> - pas de contact - volume - mouvement des pieds - Fléchi <p>Non porteur =</p> <ul style="list-style-type: none"> - contact sur attaquant
		<p>4) <u>Défense porteur</u> A lance le ballon contre la planche. Saute pour l'attraper et 1 c 1 pour marquer à l'opposé. Le défenseur contacte l'attaquant sur le rebond. Puis ne le touche plus dès qu'il a le ballon. Pression défensive. Objectif = empêcher l'attaquant de passer dans le rond central Ralentir la progression</p>



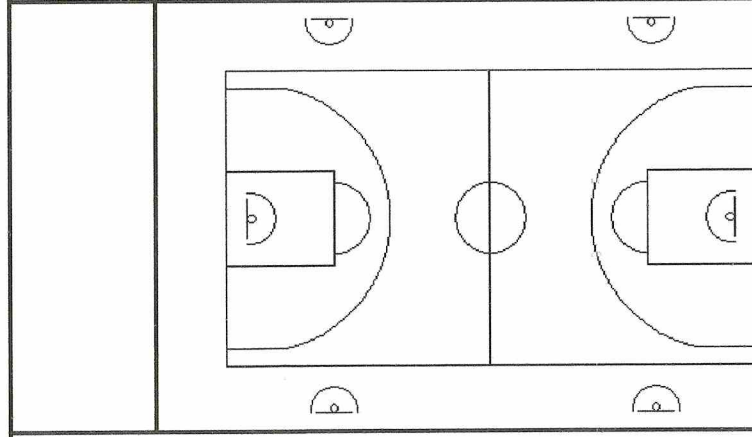
5) 3c0
 A1 dribble vers la position d'arrière
 A2 et A3 se démarquent dans l'aile.
 A1 passe à A3 et se décale à l'opposé
 A2 coupe au panier
 A3 passe à A2 qui tire



A2 n'a pas eu le ballon => il remonte à l'opposé
 A1 revient pour donner une solution de passe
 A3 passe à A1
 A2 part dans le back-door
 A1 passe à A2 qui tire



6) 3c3 yoyo
 Jère équipe en 5 paniers marqués



OBSERVATIONS