



Equipe : G2012

Effectif : 14

Date : 11/12/2024

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 contourne le cercle, se grandi face à la chaise, in and out, drive ligne de fond B ouvre un angle de passe dans la raquette A passe à B qui tire C contourne le cercle, contact la chaise, dribble de recul, (face au cercle), changement de main et drive milieu D ouvre un angle de passe en passant sous le cercle</p>
		<p>2) <u>Ouverture angle de passe</u></p> <p>A contourne le cercle, se grandi face à la chaise, in and out, drive ligne de fond B ouvre un angle de passe dans le corner A passe à B qui tire C contourne le cercle, arriver face à la chaise, chasse D D va se poster C passe à D et coupe dans le coude de la raquette</p> <ul style="list-style-type: none"> - Soit passe à D qui tire - Soit feinte de passe, effacé, tire
		<p>3) <u>3c0</u></p> <p>A lance le ballon contre la planche et court dans le couloir opposé B prend le rebond, le lance contre la planche et court dans le couloir côté rebond C prend le rebond et relance par le dribble</p> <p>A qui est en avance, contact un défenseur imaginaire et appelle la balle dans l'aile C passe à A et coupe au cercle B remonte A passe à C et joue le back-door C passe à A qui tire</p>
		<p>4) <u>4c4 1/2 terrain sans dribble</u></p> <p>En attaque : enchaînement d'actions En défense : pression porteur, contestation des passes, contestation des CURL</p> <p>Travail de 1c1 avec passeur sur le 1/2 terrain opposé</p>

		<p>5) Adresse & Ecran retard</p> <p>1 ballon pour 3 A passe à C C drive ligne de fond B ouvre un angle de passe en face A ouvre un angle de passe derrière</p> <p>C passe à 2 C devient défenseur et fait un écran retard sur A B tire</p>
		<p>6) 5c5 départ sur touche</p> <p>1^{ère} équipe en 3 paniers marqués</p> <ol style="list-style-type: none"> Départ touche côté Départ touche fond Départ touche sur panier encaissé
		<p>7) Travail du rebond</p> <p>3c3</p> <p>Les défenseurs se déplacent dans la raquette Le coach donne la balle à un attaquant qui tire</p> <p>Les défenseurs doivent aller contacter un attaquant loin du cercle et faire un écran retard si nécessaire Les attaquants doivent aller toucher un défenseur sans le surpasser</p> <p>2 points par rebond pris</p>
		<p>8) 5c5</p> <p>Départ sur un tir extérieur.</p> <p>Sur les tirs extérieurs :</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

--