



Equipe : G2013

Effectif : 26

Date : 03/12/2024

Durée : 2H

Thème : Défense porteur et non porteur (contestation de la passe). Jeu à 3 (relance et sur $\frac{1}{2}$ terrain)

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
		<p>1) <u>Echauffement</u> : tir en course</p> <p>A1 reçoit la balle de A2 et va finir en push-up A2 court ligne de LF, reçoit la balle de A3 et fini en tir crochet A3 coupe vers le panier pour prendre un tir à mi-distance</p> <p><u>Rotation</u> : je vais dans la colonne d'où vient le ballon</p> <p>Bons appuis ou appuis inversés/dribble fort/balle à l'oreille/lever le genou/tir avec ou sans la planche</p>
		<p>2) 1c1</p> <p>A1 et D1 : 1c1 dans couloir jusqu'au milieu de terrain : volume avec les bras, face à la balle, ralentir la progression du porteur. Si passer : courir / reprendre.</p> <p>A2 et D2 : 1c1 face au cercle (1 seul dribble à l'intérieur des 3pts pour les attaquants).</p> <p>A1 va en A2 D1 va en D2 A2 va en D1 D2 va en A1</p>
		<p>3) Contestation de la passe</p> <p>A1 et D1 dans un espace défini (cercle ou carré) P1 a le ballon</p> <p>Pendant 30s D1 doit empêcher A1 d'avoir la balle</p> <p>Le défenseur : contact demi-bras sur l'attaquant/main ligne de passe/tête orientée pour voir le ballon</p>
		<p>4) Adresse</p> <p>1 ballon pour 2 / duel</p> <p>1 joueur tire 3 fois de suite à 2 ou 3pts, sur le 4^{ème} tir il fait un tir en course pendant que le rebond ressort pour tirer.</p> <p>3 séries chacun. Additionner la valeur des paniers. Si 3/3 : doubler les points</p>

		<p>5) Contestation de la passe</p> <p>P1 en position d'arrière. A1 dans l'aile D1 conteste la passe pendant 30s Back-door interdit</p> <p>Evolution :</p> <p>D1 donne le ballon à A1 puis défend fort pendant 5s (annoncer balle). A1 passe à P1 et se démarque. D1 saute à la balle et conteste la passe. 1c1</p>
		<p>6) Relance couloirs + enchaînement $\frac{1}{2}$ terrain</p> <p>A lance la balle contre la planche et court dans le couloir opposé. B lance le ballon contre la planche et court dans le couloir côté rebond et part en dribble. Si A et B n'ont pas reçu le ballon, ils remontent dans l'aile du côté où ils ont couru. C passe dans l'aile dès qu'il a franchi la ligne médiane et va à l'opposé de sa passe. Si passe à A : B coupe au cercle A passe à B qui tire.</p>
		<p>7) 3c2+1 / 3c3</p> <p>D3 passe à A2 et va contourner le plot avant de revenir en défense.</p> <p>Marquer avant que le 3^{ème} défenseur revienne.</p> <p>Evolution : 3c3 (plus de retard défensif).</p> <p>Jeu sur demi-terrain si pas de tir en surnombre sur la relance.</p> <p>Passe dans l'aile = coupe de l'ailier opposé. Le passeur va à l'opposé.</p>
		<p>8) LF</p> <p>1 ballon pour 2</p> <p>Tirer 2 LF consécutifs Si les 2 sont réussis = doubler les points 1^{er} joueur en 12 points</p>

OBSERVATIONS