



Equipe : F2014

Effectif : 38

Date : 27/02/2025 (Matin) Durée : 2H00

Thème : Tirs en course / départ en dribble

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
20min		<p>1) Tir en course-départ en dribble (1b/J)</p> <p>Départ à cheval sur le plot, appuis équilibrés (+-écart des épaules), pieds orientés au cercle. Ballon dans la poche : position triple menace (coude dessus orienté vers le plafond, coude côté orienté vers le sol). Transfert si nécessaire (tirage coude sous les genoux). Départ croisé : pied-balle et tir en course (bons appuis, bonne mains, verticalité du dernier appui).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Tir en course 2) 1 seul dribble / tir en course 3) 1 seul dribble
20min		<p>1-2) Tir en course-départ en dribble-défenseur en retard (1b/2)</p> <p>Le défenseur est à cheval sur les plots avec le ballon en main. L'attaquant court vers lui, s'arrête de lui, prend le ballon, position triple menace. Le défenseur lève le bras en fonction de la couleur du plot (perpendiculaire au corps). L'attaquant part en dribble : départ croisé, engager l'épaule contre le bassin du défenseur, pied-balle, 1 dribble tir en course.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Défenseur passif 2) Défenseur défend après le contact de l'épaule
10min 40min		<p>1-3) 1c1 (1b/2)</p> <p>Idem 1-2)</p> <p>Lorsque l'attaquant prend le ballon : 1c1, 2 dribbles pour se créer un tir. Le défenseur défend dès que le ballon est pris par l'attaquant.</p> <p>1-4) Tournoi de 1c1</p> <p>Montée descente toute les 5min</p>
10min 10min		<p>3) Tir (1b/J)</p> <p>Le coude passe au-dessus des yeux Index montre le panier Continuité dans le geste</p> <p>4) Etirements</p>



Equipe : F2014

Effectif : 38

Date : 27/02/2025 (AM)

Durée : 2H00

Thème : Agressivité offensive

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
		<p>1) Tir en course, départ en dribble, défenseur en retard</p> <p>Le défenseur est à cheval sur le plot avec le ballon en main, position triple menace. L'attaquant court vers lui, s'arrête prend le ballon, balle dans la poche. Le défenseur lève un bras perpendiculaire au corps. L'attaquant départ croisé du côté du bras levé, engager l'épaule contre le bassin du défenseur, pied-balle, appui derrière l'appui du défenseur, 1 dribble et tir en course</p>
		<p>2) 1c1</p> <p>Attaquant et défenseur face à face, de côté par rapport au panier, ballon posé au sol en les deux. L'attaquant prend le ballon et a 1 dribble pour tirer en course. Le défenseur ne peut intervenir sur le ballon tant que l'attaquant ne l'a pas touché.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fléchit - Engager l'épaule - Pied balle - Bons appuis bonne main sur le double pas - Verticalité / protection du ballon <p>1) Attaquant en dessous du défenseur 2) Attaquant en dessus du défenseur</p>
		<p>3) 1c1</p> <p>1c1 ½ TERRAIN / rebond / 1c1 tout terrain</p> <p>A et D contournent le plot en face d'eux et vont au panier. A doit se créer un tir en course et D défend sur A. 1 seul tir et rebond. Le rebondeur devient (ou reste) attaquant et va tirer sur le panier opposé. L'autre défend.</p>
		<p>4) Rebond relance par le dribble</p> <p>A lance la balle contre la planche / sauter et atterrir ballon au-dessus de la tête face à la ligne de touche / partir en dribble main gauche puis dribble main droite et passe dans le dribble à B qui va tirer en course</p> <p>A va en B B va en A</p> <p>A droite et à gauche</p>

		<p>4-1) Rebond relance par la passe</p> <p>A lance la balle contre la planche / sauter et atterrir ballon au-dessus de la tête face à la ligne de touche / Passe au-dessus de la tête à B qui s'est écarté B dribble de contre-attaque et tir en course</p>
		<p>4-2) Rebond relance par la passe ou le dribble : 2c1</p> <p>A lance la balle contre la planche et s'écarte dans l'aile. B attrape le ballon, le lance contre la planche et défend sur C. C part en dribble ou fait la passe en fonction du placement du défenseur B.</p>
		<p>5) 4c4 tout terrain</p> <p>ATTRAPER / REGARDER</p> <p>Replacer dans le jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position triple menace - Départ en dribble - Dribble de CA - Passes dans le dribble
		<p>6) Adresse</p> <p>S'auto-lancer le ballon</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rythme des appuis - Continuité du geste - Coude au-dessus des yeux en fin de geste - Poignet cassé - Index montre le cercle <p>7) Etirements</p>

OBSERVATIONS