



Equipe : G2014

Effectif : 24

Date : 10/09/25

Durée : 2 heures

Thème : Fondamentaux offensifs + Relance

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
25'		<p>Echauffement fondamentaux Offensifs</p> <p>Colonne 1 réception pivotée Colonne 2 attraper Tirer</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Engagé + Push up / 2) Engagé + Lay up / 3) Effacé + Tir crochet
25'		<p>Situation Surnombre Alex Pezard</p>
25'		<p>Demi-Groupe SI BEAU TEMPS Travail Tir dehors 6 tirs par plots pour aller au suivant</p> <p>SI MAUVAIS TEMPS 4 plots de couleurs, le coach annonce des couleurs les joueurs doivent mettre les plots dans l'ordre</p>
25'		<p>Surnombre 2/1+1</p> <p>Lecture retard défensif Transité vite et large.</p>

