



Equipe : G2014

Effectif : 21

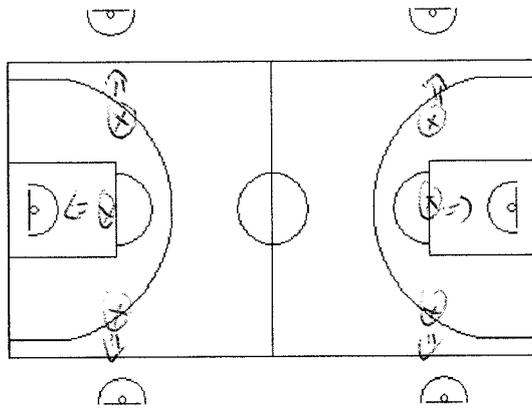
Date : 01/10/25

Durée : 2h00

Thème : Fondamentaux OFF + Adresse + Relance

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
30'		<p>Echauffement fondamentaux offensifs</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Attraper jouer opposé sur déplacement G & D 2) Attraper pivoter jouer sur V cut G & D 3) Attraper pivoter jouer sur L Cut G & D
25'		<p>Travail Adresse / Réactivité Alexandre Pezard</p>
25'		<p>1c1 + Relance Jérôme</p> <p>J1 Passeur J2 att J3 déf</p> <p>Démarquage J1 puis 1c1</p> <p>Relance opposée Non rebondeur devient déf J1 devient off</p>
25'		<p>2c2 continuité</p> <p>2 dribbles maximums</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Se démarquer pour sortie de balle 2) Envie de jouer le hors-jeu 3) Proposé selon de relais <p>Evolution 3c2 si réussite</p>

15'



Adresse Qualité

8' Travail Avec prise de balle dans les mains d'un coéquipier → W DIP

8' Travail attraper tirer arrêt simultané

OBSERVATIONS

Large empty rectangular area for observations.