



Equipe : G2015

Effectif : 32

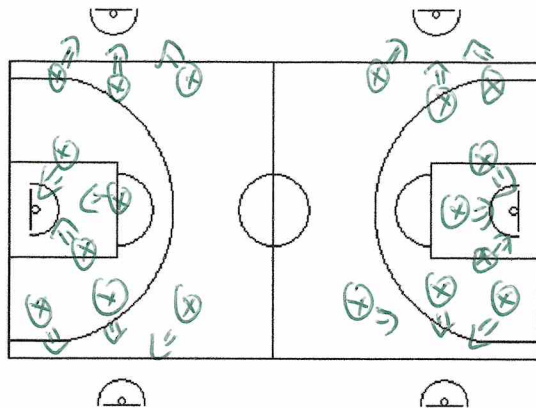
Date : 25/02/26

Durée : 2 heures

Thème : Fondamentaux offensifs + Relance simple

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
30'		Fondamentaux Offensifs A=>B=>C=> TEC Consignes : A passe dans le dribble B transférer balle sous les genoux + Passe dans le dribble C transfère la balle sous les genoux + TEC Séquence 1 Push up Séquence 2 lay up Séquence 3 tir crochet Séquence 4 inverser côté push up
20'		Fondamentaux offensifs 1c1 Joueur A et B face à face Joueur à l'intérieur du terrain attaquant et l'autre défenseur Obj : Placer sa jambe devant l'attaquant et le laisser derrière soit Evolution : L'attaquant devient joueur extérieur
30'		Relance 2c0 Situation 1 Rebond sortie de balle par la passe Situation 2 Rebond Sortie de passe par le dribble Evolution : Mettre un défenseur avec ballon dans les mains pour 0+1
30'		Relance 2c1 A et B attaquant C défenseur Limiter les dribbles avec contrat en rapport (3dribbles =1pt / 2 dribbles =2ts/1dribble=3pts) Consignes : Joueur sans ballon s'écarte puis court dans le hors-jeu Passe dans le futur Evolution : Sans connaissance de son rôle

10'



Adresse

Auto passe + tir

Arrêt simultané

Finition coude au-dessus des yeux

Index vers le cercle

Prise de force avec la plante de pied

OBSERVATIONS