



COMITÉ DÉPARTEMENTAL



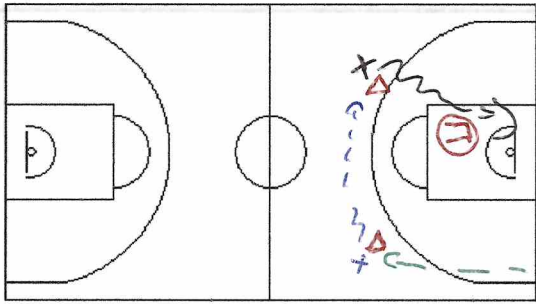
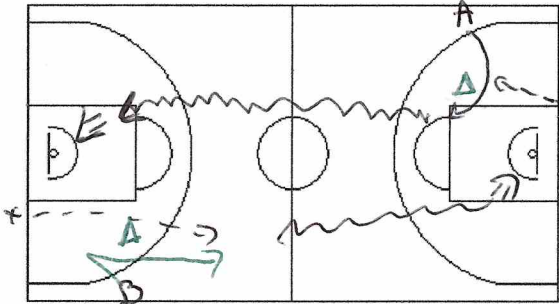
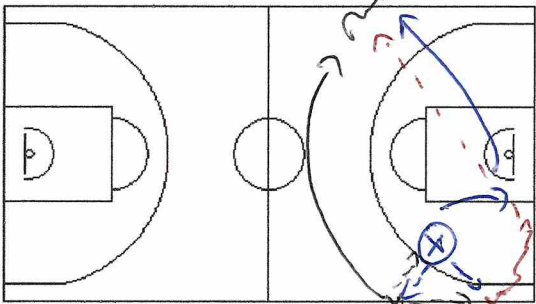
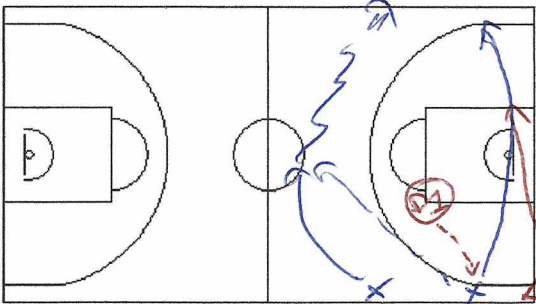
Equipe : G2015

Effectif : 32

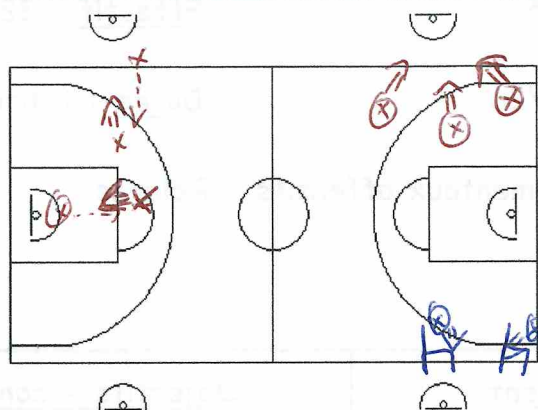
Date : 11/03/26

Durée : 2 heures

Thème : Fondamentaux offensifs + Relance

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
30'		Echauffement fondamentaux offensifs A=B=C=TEC Consignes : - Transférer balle sous les genoux - Poignet casser sur réception et passe Séquence 1 Push up Séquence 2 Lay up Séquence 3 Tir crochet Si bien fait séquence 1 on rajoute un défenseur pour 0+1
25'		Relance 2c0 Lenny CONSIGNES : - La remise en jeu sans que le ballon ne touche le sol (Sprintée) - A doit crier pour demander la balle - Passe dans la course - 4 dribbles max pour TEC. Evolutions: Partir dans le backdoor.
25'		Relance 2c1 Loris 3 joueurs sous panier enchaînement de passes au "Top" celui qui a le ballon le donne aux 2 autres et défend. Consignes : 3 Dribbles MAX pour TEC - Passe dans le dribble / Sécater - Déf: TOUCHER porteur de BALLE
20'		Relance 2c1+1 D1 donne balle à l'attaquant D2 toucher plot avant de défendre Consignes : - Régulier plot défenseur - Toucher défenseur

20'



Adresse

1) Auto-passe 8'

2) Avec chaise ou balle dans les mains du coéquipiers 8'

3) Avec passeur

OBSERVATIONS