



Equipe : G2015

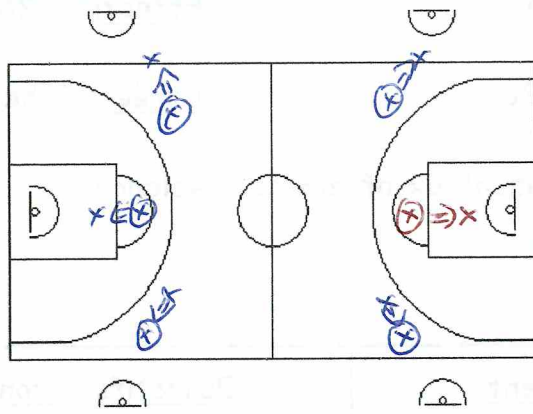
Effectif : 26

Date : 25/03/26

Durée : 2 heures

Thème : Fondamentaux offensifs + Relance

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
30'		<p>Exercice fondamentaux offensifs</p> <p>A=>B=>C qui tire D = DÉFENSEUR</p> <p>Passes dans le dribble Passer ballon sous les genoux</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Finition imposée car défenseur (travail lecture) 2) Finition avec défenseur en Legé retard
25'		<p>Relance 2c0 Lenny</p> <p>Remise en jeu sans que le ballon ne touche le sol en bord de raquette le plus vite possible (sprinter)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) A doit curler pour demander la balle en direction du rond central 2) Evolutions A effectue un backdoor <p>-Passe dans la course -4 dribbles maximums pour TEC</p> <p>Le tireur prend son propre rebond</p>
25'		<p>Loris 2c1+1</p> <p>2 DEF 1 in derrière l'autre. 1er avec Ballon passe à un att et contourne le plot. Att sans Ballon s'écarte puis court.</p>
20'		<p>1c1 continuité avec changement de statut</p> <p>2 équipes dans chaque corner du terrain opposé 1 défenseur de l'équipe B commence sous le cercle côté équipe A</p> <p>J'attaque, Je défends, je sors en prenant le rebond de mon attaquant</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Départ adversaire dès que j'ai tiré 2) Départ Adversaire dès que mon coéquipier a touché la balle



Adresse par 2
Prise de balle dans les mains de mon coéquipier / 3 tirs chacun

Je dip la balle dans ses mains de la hauteur d'un ballon et je tir en étant explosif au niveau de mes pieds

Coude au-dessus de yeux
Pied qui regarde le cercle

OBSERVATIONS

Empty space for observations.