



Equipe : G2015

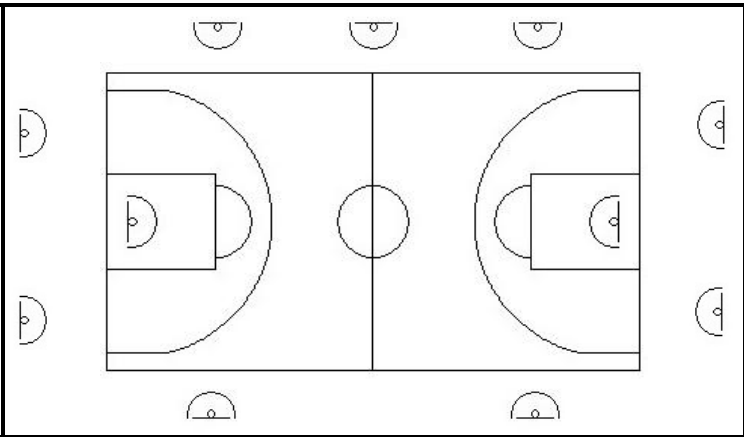
Effectif : 28

Date : 08/04/26 Matin

Durée : 2h

Thème : Fondamentaux offensifs et relance

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
30'		<p>Echauffement fondamentaux offensifs full court</p> <p>Couper le terrain dans l'axe panier-panier</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Dribble de CA et Finition 2) Push Up 3) Pull up 4) Push Up sans planche 5) Pull up 6) Push up avec planche <p>Evolution : Change de côté Evolution 2 : Lay up</p>
30'		<p>Fondamentaux off 1c1 + Transition</p> <p>A att / B Déf / C Passeur</p> <p>C fait passe à A qui joue Duel 1c1 en 2 dribbles et doit passer dans la porte B doit toucher plot avant de défendre</p> <p>Transition quand B a défendu sortie de balle à C et on enchaîne</p> <p>A devient B</p>
20'		<p>Relance 2c1 sur grand terrain Lenny (Effectif 14-15)</p> <p>On switch les groupes 2^{ème} séquences</p>
20'		<p>Dans le même temps sur le côté Travail Motricité / Réactivité (effectif 14-15)</p> <p>Loris</p> <p>On switch les groupes 2^{ème} séquences</p>

20'		<p>Adresse</p> <p>3 tirs en prenant la balle dans les mains du coéquipiers et je switch sur TEC</p>
-----	--	---

OBSERVATIONS

--