



Equipe : G2015

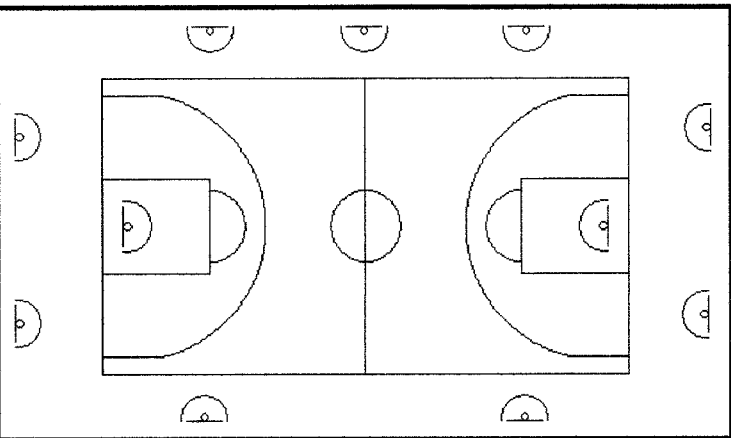
Effectif : 28

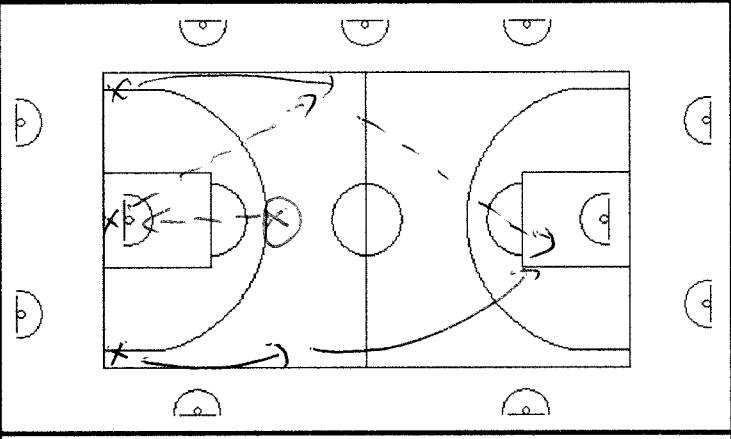
Date : 22/04/26

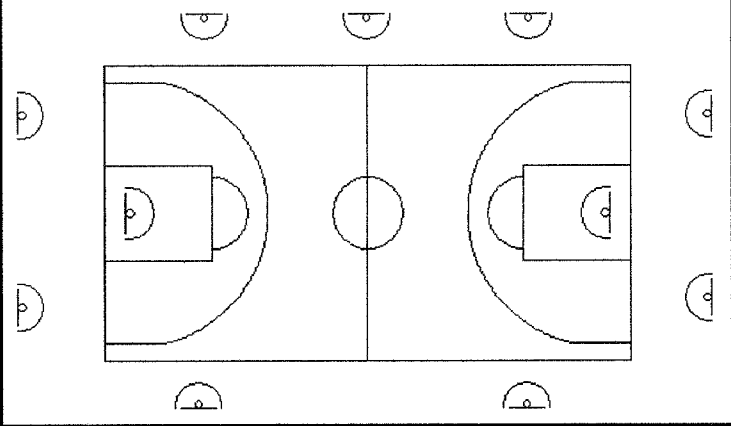
Durée : 2 Heures

Thème : Relance + Fondamentaux offensifs

| <u>Durée</u> | <u>Situations - Déroulement</u> | <u>Objectifs - consignes</u> |
|--------------|---------------------------------|---|
| 20' | | <p>Fondamentaux 1c0+1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Push up 2) Tir crochet 3) Libre <p>J'attaque => je sors la balle dans ma colonne => Je défends 2 ballons par paniers</p> |
| 15' | | <p>2c1 (demi-groupe)</p> <p>Coach donne ballon à S1 qui devient DEF S1 Donne ballon à S2 ou S3 S2/S3 att en 2c1 Couvre en profondeur et en sécurité</p> |
| 15' | | <p>Aisance Lenny (demi-groupe terrain extérieur)</p> |
| 15' | | <p>2c1+1 (demi-groupe)</p> <p>même situation que la précédente. ajout d'un potentiel 2ème déf. W Communication</p> |

| | | |
|-----|--|--|
| 15' |  | Motricité / Réactivité Lorys (demi-groupe terrain extérieur) |
|-----|--|--|

| | | |
|-----|---|--|
| 15' |  | 3c1(demi-groupe) 1 Saible maximum pour l'ensemble des joueurs 1 Rebond maximum sur chaque passe. |
|-----|---|--|

| | | |
|-----|--|---|
| 15' |  | Adresse Lorys + Lenny (demi-groupe terrain extérieur 2 paniers) |
|-----|--|---|

OBSERVATIONS