



Equipe : G2015

Effectif : 27

Date : 24/06/26

Durée : 2h00

Thème : Rebond + Finition

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
15'		<p>Terrain Extérieur Motricité</p> <p>Colonne 1 et 2 Travail échelle de rythme</p> <p>Colonne 3 et 4 Travail course sur coupelle</p>
15'		<p>Terrain intérieur Fondamentaux finition Loris 1c 0+1</p>
10' X2		<p>Terrain intérieur 1c1 Avec retard défensif</p> <p>Dès que l'attaquant à dépassé la ligne médiane le défenseur touche les LF et vient défendre dans le duel</p> <p>Evolution : obligation pour le défenseur de mettre un appuie en dehors des 3 pts</p>
10' X2		<p>Terrain extérieur Adresse extérieur qualité Lenny</p>

15'		<p>Terrain Intérieur 2c2 demi + Aller</p> <p>Déf 1 donne balle à déf 2 et Déf 2 donne balle à Att 2</p> <p>2c2 sur demi-terrain + Relance panier opposé</p>
-----	--	---

15'		<p>Terrain Extérieur Aisance / réactivité Loris</p>
-----	--	---

30'		<p>3c3 Tout terrain en continuité 2 dribbles maximums par joueurs</p> <p>Être dans les couloirs Être disponible pour le porteur de balle Mettre de l'espace entre les joueurs</p>
-----	--	---

OBSERVATIONS		

--	--	--