



Equipe : G2014

Effectif : 26

Date : 03/06/26

Durée : 1h30

Thème : Fondamentaux individuels

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
30'		Fondamentaux offensifs <ol style="list-style-type: none"> 1) Passe dans le dribble 2) Démarquage + Backdoor 3) W échelle de rythme 4) Passe dans le dribble 5) Travail Aisance 6) Passe dans le dribble 7) Démarquage + Jab drive Middle 8) W échelle de rythme 9) Passe dans le dribble 10) W aisance
10'		Relance surnombre à 2 Incertitude sur le départ 2 équipes de 2 qui s'échangent des passes « Au TOP » équipe avec la balle attaque 2 dribbles maximum par joueurs Proposer situation de relais ou de hors jeu
10'		Travail Aisance par la passe (Jérôme)
10'		Pré collectif défensif Non porteur + relance à 2 (demi + aller) Alexandre Pezard

10'		<p>Travail Moteur / athlétique</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Echelle de rythme 2) Course couloir avec coupelle 3) Dissociation (si le temps)
10'		<p>Relance à 3 Jérôme</p>
10'		<p>Aisance par le dribble Alexandre Pezard</p>
OBSERVATIONS		
<p>Equipe A Samuel-Sinan-Big Sam-Adrien-Noam-Andréa-Jean-</p> <p>Equipe B Mathias-Nathan-Antoine-Nathan-Jules-Ratsko-Paul-Quentin</p>		