



**Equipe : G2014**

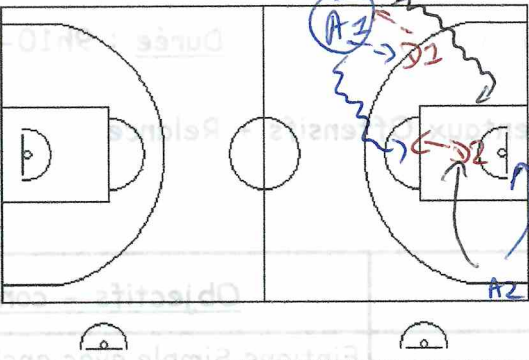
**Effectif : 16**

**Date : 24/08/26 MATIN**

**Durée : 9h10-11h30**

**Thème : Fondamentaux Offensifs + Relance**

| <u>Durée</u> | <u>Situations - Déroulement</u> | <u>Objectifs - consignes</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30'          |                                 | <p>Fintions Simple avec enchainement<br/>J1 2 ballons / J2 Sans ballons</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) J1 dribble Axe J2 backdoor<br/>Continuité J1 tir panier en face<br/>J2 Tir panier central + panier Latéral</li> <li>2) Même situation travail curl<br/>Attention modification espace départ pour passer depuis spot ailier</li> <li>3) Finition opposé cercle</li> </ol> |
| 30'          |                                 | <p>Travail Défensif à 3 Pezard<br/>Organisation défensive et / Ou rotation</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 40'          |                                 | <p>Relance<br/>Demi + Aller</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Demi-terrain prise de décision rapide</li> <li>2) Relance -4 secondes pour dépasser milieu</li> <li>3) Curler courir large</li> </ol> <p>Alignement de départ :<br/>Def / A1 avec ballon / A2 / D2 / A3 / D3</p>                                                                                                     |
| 15'          |                                 | <p>Adresse<br/>+2/-1<br/>Premier joueur à 6 pts</p> <p>Utilisation des 8 paniers</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                   |                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20'                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | <p>Ouverture angle de passe à 2<br/>+ Relance</p> <p>Si bien fait à 3</p> <p>Echange de passe en face à face de A1<br/>et D1</p> <p>A2 dans le corner / D2 dans l'aide</p> |
| OBSERVATIONS                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                   |                                                                                                                                                                            |
| <p>3) Finition opposé cercle</p> <p>passer depuis spot aligner</p> <p>Attention modification espace départ pour</p> <p>5) Même situation travail curl</p> <p>15 Tr. panier central + panier latéral</p> <p>Continuée 11 tir panier en face</p> <p>1) 11 dribble Axe 15 packbox</p> |                                                                                   | 30                                                                                                                                                                         |
| <p>Organisation défensive et / Ou</p> <p>Travail Défensif à 3 Pzard</p>                                                                                                                                                                                                            |                                                                                   | 30'                                                                                                                                                                        |
| <p>Alignement de départ</p> <p>Def \ A1 avec ballon \ A2 \ D2 \ A3 \ D3</p> <p>3) Curler courir large</p> <p>dépasser milieu</p> <p>2) Relance - 4 secondes pour</p> <p>rapide</p> <p>1) Demi-terrain prise de décision</p> <p>Demi + Aller</p> <p>Relance</p>                     |                                                                                   | 40                                                                                                                                                                         |
| <p>Utilisation des 6 paniers</p> <p>Premier joueur à être</p> <p>+ 2-1</p> <p>Adresse</p>                                                                                                                                                                                          |                                                                                   | 15                                                                                                                                                                         |