



Equipe : G2014

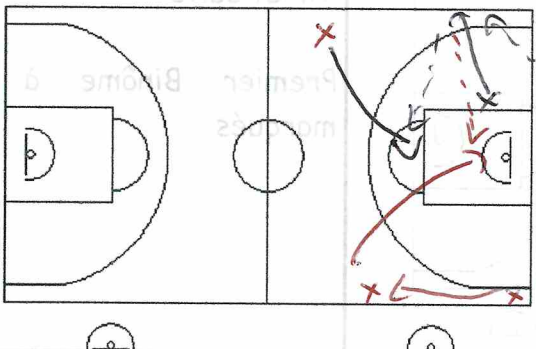
Effectif : 16

Date : 26/08/26 matin

Durée : 9h15-12h

Thème : Transition + pré collectif off

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
20'		Echauffement Adresse Tir et suits Premier Binôme à 20 paniers marqués
30'		1c1 avec retard défensif Att à un plot dans la main Déf doit ramasser plot avant de défendre Evolution : Obliger prise de contact au moment du lâcher du plot
15'		Adresse LF +1 / +2 / -1 Première équipe à 10pts
30'		Demi + Aller-retour 4c4 sans dribble porteur de balle Coach passeur rond central Sur la première passe duel en dribble possible Sur la relance -4 secondes passer le milieu du terrain

30'		Opposition 4+1 c 4+1 1 attaquant rond central qui n'a pas le droit de bouger (et son défenseur pareil, limiter le gêne si trop dur)
15'		Demi-terrain sur touche fond
OBSERVATIONS		
30'		30' Def doit ramasser plot avant de défendre Evolution : Obliger prise de contact au moment du lâcher du plot
15'		15' Première équipe à 10pts Adresse LF +1 \ 2 \ -1
30'		30' Coach passeur rond central Sur la première passe duel en dribble possible Sur la relance - 4 secondes passer le milieu du terrain