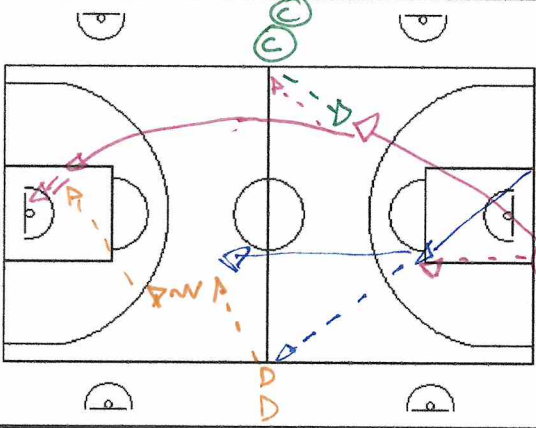
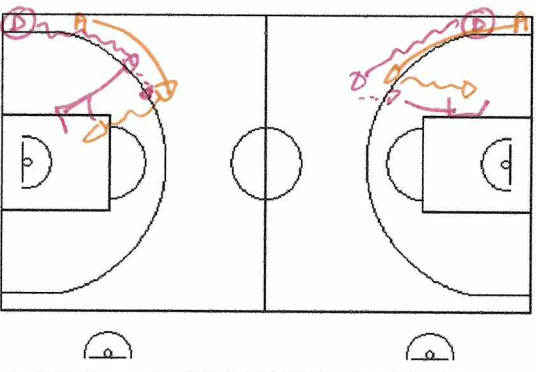
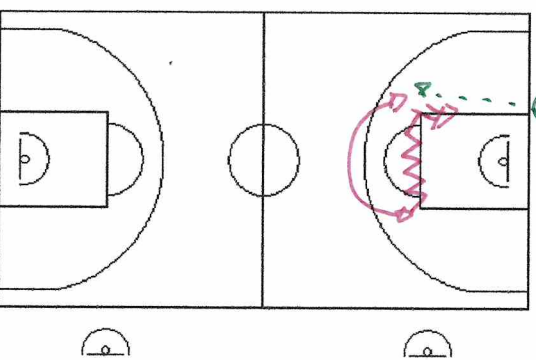
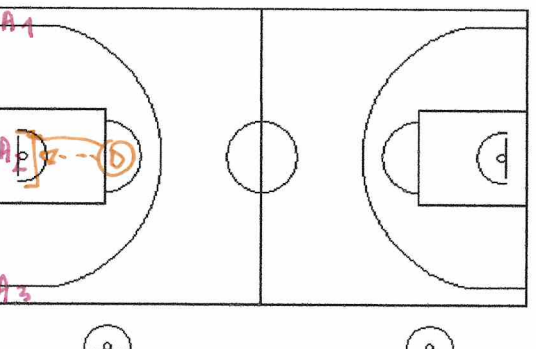
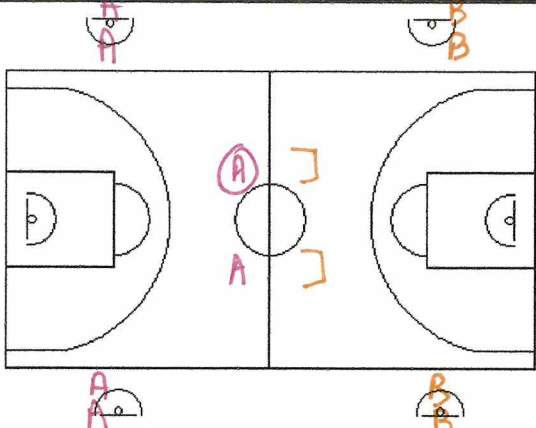
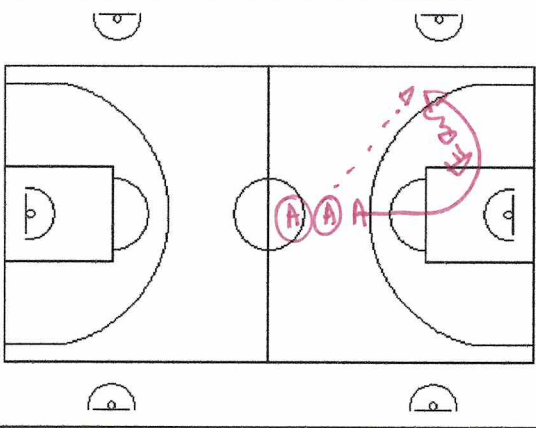
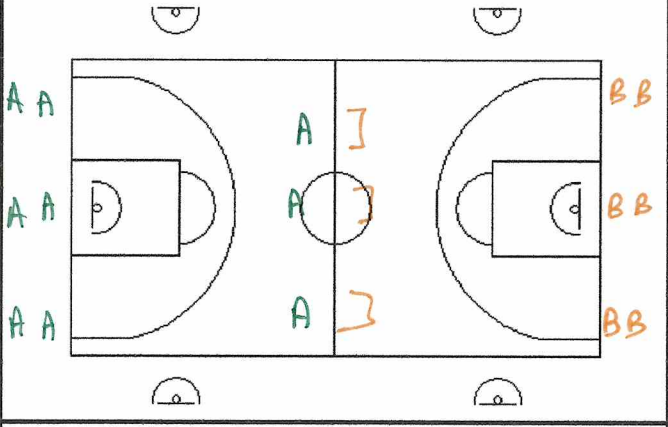
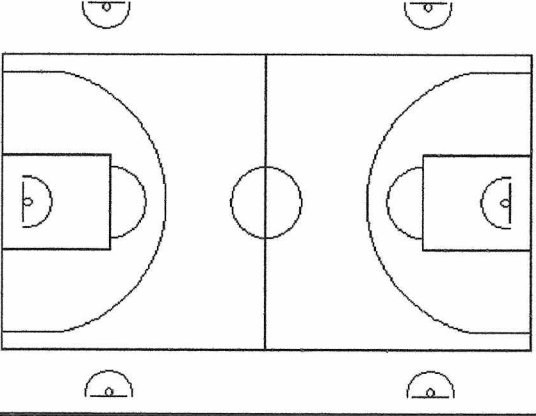


Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
30min		1) Echauffement : circuit passes B coupe dans le coude de la raquette A passe à B B passe à D qui lui rend le ballon A reçoit la balle de C et lui rend B passe à A qui tire A droite et à gauche
15min		2) Agressivité duel A et D se déplacent le long de la ligne à 3pts. D a le ballon (se déplace en dribble). Lorsqu'ils sont passés au-dessus de la ligne de LF, D donne le ballon et défend sur A : 1c1. A) Défenseur devant B) Défenseur derrière 2 dribbles max pour se créer un tir
10min		3) Adresse T déplacement défensif le long de la ligne de LF, contourner le $\frac{1}{2}$ cercle en courant, recevoir la balle dans le coude de la raquette pour tirer, prendre le rebond. Le passeur va gêner le tir en annonçant « tir », fait écran retard puis défensif le long de la ligne de LF, contourner le $\frac{1}{2}$ cercle en courant, recevoir la balle dans le coude de la raquette pour tirer, prendre le rebond... 1^{er} groupe en 20 paniers marqués
15min		4) 3c1 relance D donne le ballon à l'attaquant au milieu et va défendre sur lui Les attaquants sur les côtés courent le plus vite possible vers le cercle opposé en restant près de la ligne de touche, ils coupent au cercle en arrivant aux 3points A doit surpasser le défenseur en dribble pour faire une passe décisive Une seule passe pour marquer sans défenseur

10min		5) Relance 2c2 continuité
20min		6) Adresse Fontaine : attraper, orienter face au cercle, départ croisé (transfert sous les genoux si nécessaire), stop tir. 1 ^{ère} équipe en 20 paniers marqués.
10min		7) 3c3 YOYO
		
OBSERVATIONS		

