



Equipe : G2014

Effectif : 14

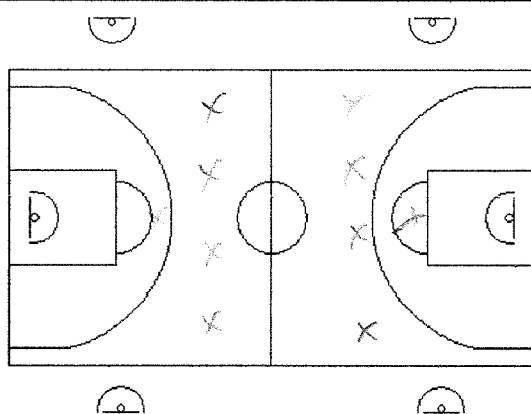
Date : 7/10/26

Durée : 14h-16h

Thème : Echauffement fondamentaux offensifs + Pré collectif défensif + Pré collectif offensifs

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
25'		Jérôme fondamentaux offensifs / Jeu sans ballon
25'		Travail Pré collectif défensive à 3 ou 4 max
15'		Adresse 1 Passeur / rebondeur 1 shooteur 1 rebondeur 1 fait passe à 2 qui tir 2 et 3 joue le rebond Joueur qui prend le rebond devient passeur
30'		Collectif offensif demi + Aller-retour à 4 Séquence 1 Contrainte 2 dribbles max Séquence 2 Contrainte pas le droit de dribbler après un dribbleur Séquence 3 si je marque en - de 8 sec on gagne une attaque

20'



Travail collectif à 5

Si je marque moins de 8 secondes je garde la balle avec début touche fond ou côté

Contrainte en fonction du travail à 4

OBSERVATIONS