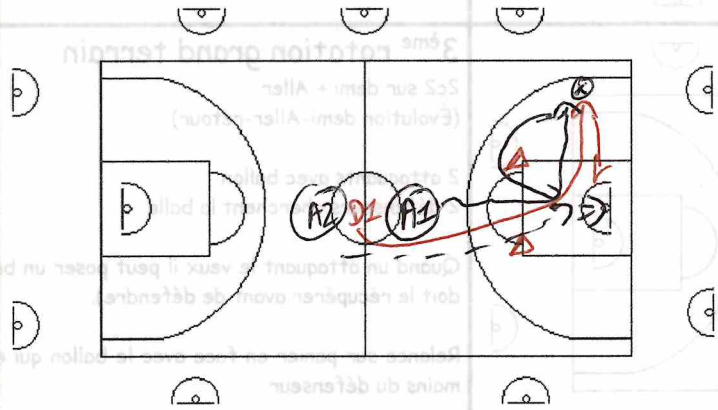
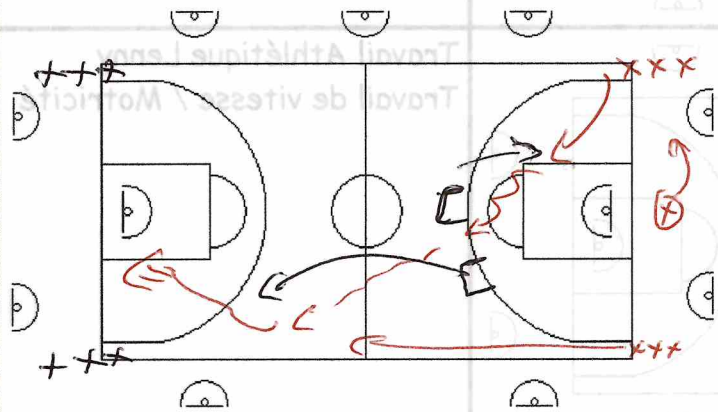
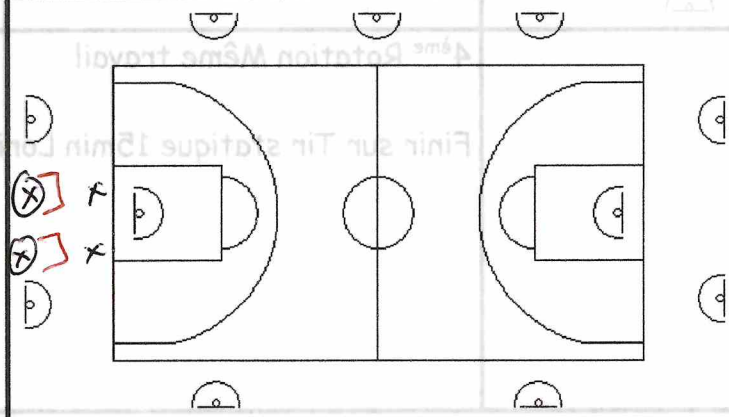
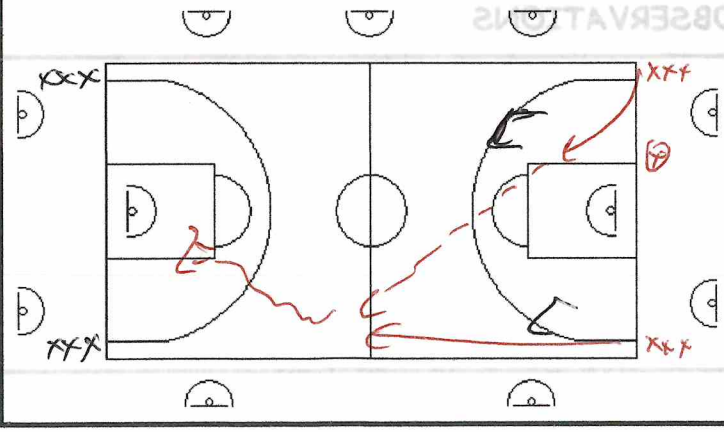
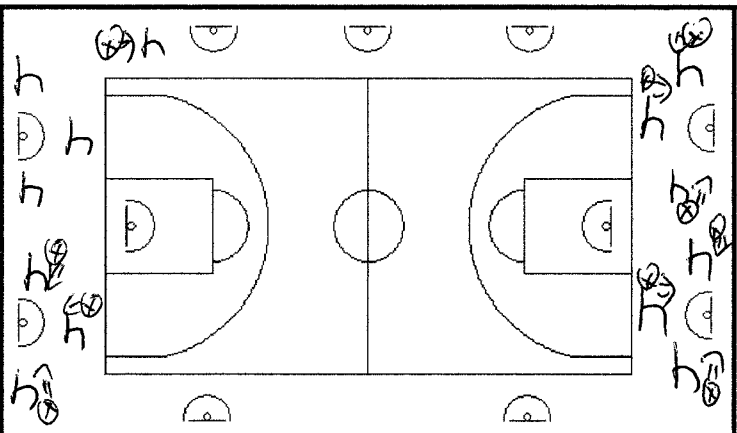
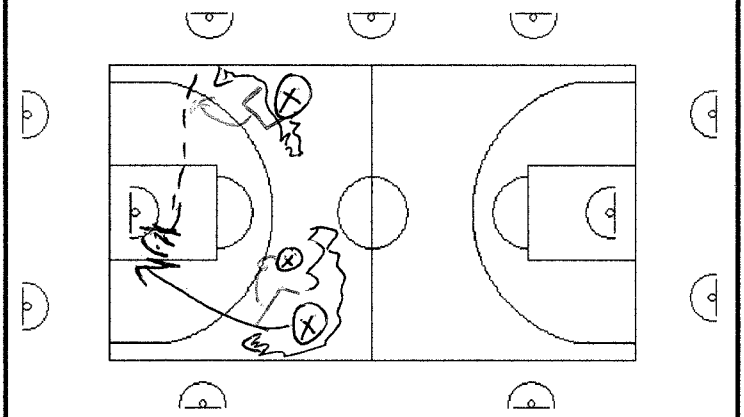
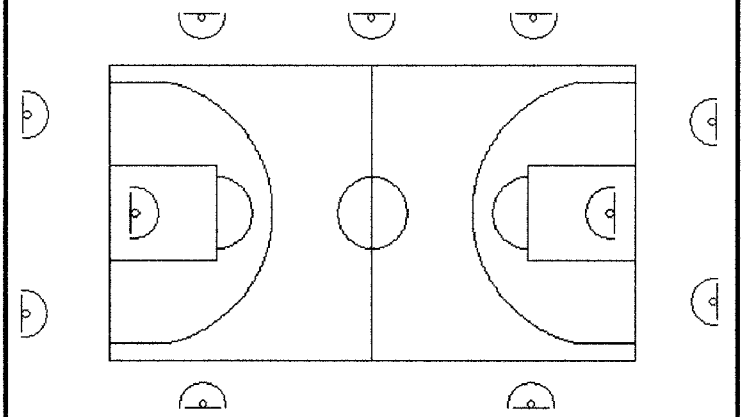
Equipe : G2015 **Effectif** : 26

Date : 19/10/26 Matin **Durée** : 9h-11h15

Thème : Fondamentaux offensifs et pré-collectif tout terrain

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
30'		Echauffement Par 3 ou 4 A1 avec ballon D1 sans ballon A2 avec ballon A1 pose le ballon et faire le tour d'un plot D1 récupère le ballon et va défendre A2 => D1 => A1 Evolution plus besoin de faire le tour d'un plot
8'		Demi-groupe (13 joueurs) 1ère rotation Grand terrain 2c2 Relance par curl et course très large Contrainte : 1) Je ne dois pas être dans le même demi-terrain en longueur que mon coéquipier 2) 2 dribbles dès que je touche la balle
8'		Demi-Groupe (13 Joueurs) Aisance en opposition Je dois réussir à dribbler en gardant contact visuel avec le terrain ou mon coéquipiers (qui m'annonce dès chiffre) **Défenseur cherche la balle** Dès qu'il la touche rotation Evolution : si trop dure rotation dès que je perds la balle
8'		2ème rotation Grand terrain même travail Si bien fait évolution contrainte 1) Je dois marquer en moins de 8 sec 2) Pas de dribble après un joueur qui a dribblé

8'		Adresse avec chaise Je dois me mettre en attitude de tir Travail de dip : -La ballon touche la chaise avec ma flexion pour armer le tir
8'		3ème rotation grand terrain 2c2 sur demi + Aller (Évolution demi-Aller-retour) 2 attaquants avec ballon 2 défenseurs cherchent la balle Quand un attaquant le veux il peut poser un ballon (la déf doit le récupérer avant de défendre). Relance sur panier en face avec le ballon qui est dans les mains du défenseur
8'		Travail Athlétique Lenny Travail de vitesse / Motricité
2X8'		4ème Rotation Même travail Finir sur Tir statique 15min Loris

OBSERVATIONS