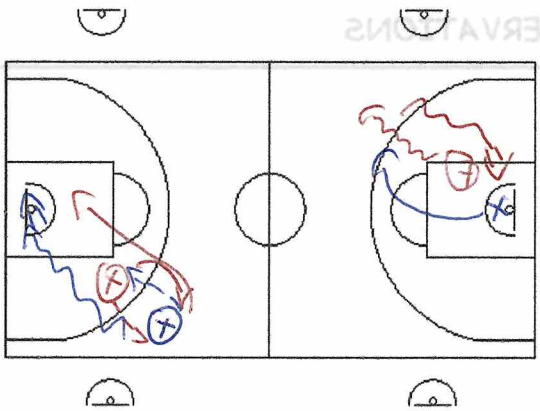
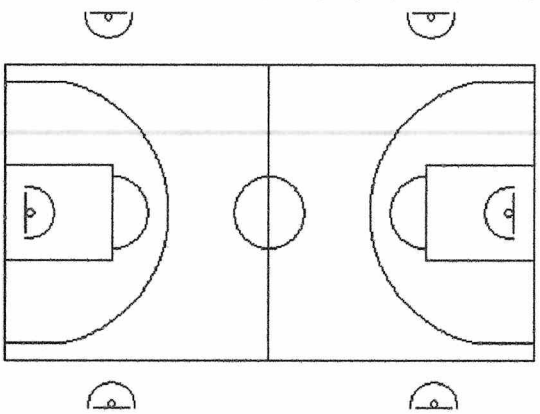
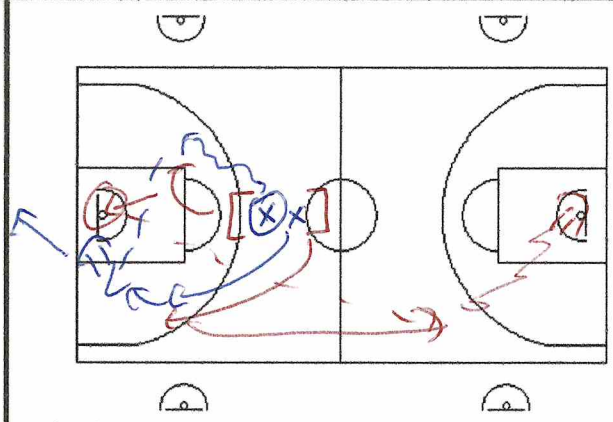
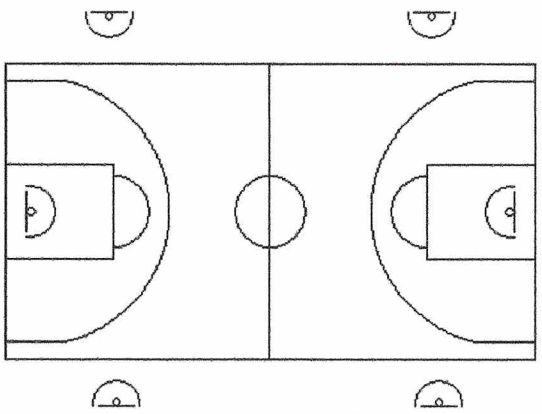
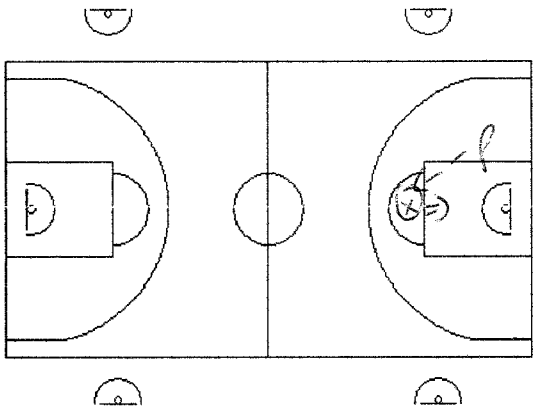
Equipe : G2015 **Effectif** : 27

Date : 4/11/26 **Durée** : 2 heures

Thème : Fondamentaux offs + Intensité porteur de balle + Lecture jeu à 2

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
25'		Fondamentaux offensifs A 2 chaque joueur à un ballon Echange de ballon en face à face Le joueur dos au panier touche l'attaquant et défend avec la balle dans les mains Puis Transition celui qui tir récupère son rebond et l'autre joueur joue le duel
25'		Intensité défense porteur de balle Loris
25'		Surnombre à 2C1+1 Départ « sandwich » les deux attaquants sont encadrés des deux défenseurs. J1 dribble quand il le veut Puis situation de transition avec le joueur qui touche la balle en dernier qui touche le mur avant de défendre Contrainte : 1) 2 dribbles maximums par joueurs 2) Pas de dribble après le dribble
25'		Jeu demi + aller-retour à 2 Lenny

10'		Adresse qualité de fin de séance 3 tirs extérieur et je switch sur TEC

OBSERVATIONS