

FICHE TECHNIQUE N°3 2 contre 2 transi tout terrain





FICHE TECHNIQUE N°4 2 contre 2 transi 1/2 terrain











Consignes d'organisation:

R1 et R2 attaquent contre T1 et T2

Après panier encaissé ou rebond défensif, T1 et T2 s'organisent pour faire rebond/relance vers leur coéquipiers en attente T3 et T4.

R1 et R2 défendent contre T3et T4.

Puis même organisation, R1 et R2 effectuent rebond/relance pour R3 et R4. T3 et T4 défendent.

Principe général : J'attaque / Je défend / Je sors

Consignes techniques:

Elles peuvent porter sur l'attaque et/ou la défense grand espace. ainsi que le travail petit espace (demi-terrain).

Exemple:

Attaque grand espace, aller vite vers l'avant par la passe et/ou le dribble Attaque petit espace, volonter du 1c1 et recherche de fenêtre de passe.

Défense grand espace, être en pression tout terrain et améliorer son statut sur défense non porteur.

Défense petit espace, coopérer pour aider et changer si besoin.

Consignes d'organisation :

R1 et R2 attaquent contre T3 et T4.

Après panier encaissé ou rebond défensif, les défenseurs (T3 sur schéma) effectuent rebond/relance sur les joueurs en attente sur les cotés, (R4 et R5) Ces derniers contournent les plots situés à 10m puis attaquent contre R1 et R2 qui deviennent défenseurs.

Principe général : J'attaque / Je défend / Je sors

Consignes techniques:

Elles peuvent porter sur l'attaque et/ou la défense sur petit espace.

Exemple:

Les défenseurs doivent vite s'organiser pour s'adapter au mieux à leur statut défensif :

Vite être en pression défensive

Se positionner en aide avec justesse par rapport à son vis-à-vis et la balle.