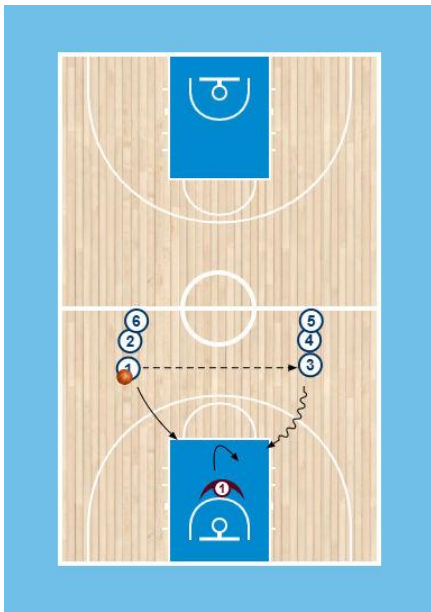


Jeu rapide 2C1 en U13



Thème : fondamentaux collectifs

Objectifs : réaction, lecture de jeu, passe, finition, transition

Déroulement : 2 colonnes. 2 attaquants et 1 défenseur. Pour attaquer, je dois forcément transférer le ballon. Pour défendre, je dois forcément toucher la ligne des LF. 2C1 sur demi-terrain, après un tir, je donne très vite le ballon aux joueurs suivant. 2C1 en continuité.

Consignes techniques :

1. Quand j'ai le ballon, je veux aller marquer au panier (agressivité dans le dribble)
2. Défenseur non entre moi et panier = je vais marquer
3. Défenseur entre moi et panier = arrêt simultané + passe désaxée
4. Non porteur = non alignement ballon et défenseur

Variantes :

1. Premier duo à XX paniers
2. Ajouter 1 rebond offensif
3. Minimum de dribble
4. Minimum de passes

👉 Tu veux aller plus loin et structurer toute ta saison ?

Découvre mes planifications complètes U11 & U13 avec :

- ✓ séances progressives
- ✓ exercices prêts à l'emploi
- ✓ cycles cohérents sur toute la saison

DÉCOUVRIR MES PLANIFICATIONS



Christophe Egloff
Educateur sportif spécialisé Basketball

<https://pabral.com/>