

SAISON 2013-2014 : VGA. CM1

ATTAQUES

Fondamentaux		Attaque de Zone		Attaques spéciales	
F1	Arrêt	AZ1	Attaque de zone "0"	AS1	Dernière attaque : 1-4
F2	Passe	AZ2	Attaque de zone "3"	AS2	4 coins
F3	Dribble	AZ3	Fondamentaux 3c4	Phases Statiques	
F4	Démarquage	AZ4	Travail des intérieurs	PS1	Touche ligne de fond "meneur"
F5		AZ5	Cut des ailiers	PS2	Touche ligne de fond "stack"
Attaque H à H		Jeu Rapide		PS3	Touche latérale
AH1	1 c 1	JR1	Passes couloir d'aile	PS4	
AH2	jeu à 2 ¼ de terrain	JR2	Grande passe	PS5	
AH3	jeu à 4 ½ de terrain	JR3	Suiveur	PS6	Entre deux
AH4	jeu à 5 ½ de terrain	JR4	Transition	PS7	Rebond sur LF

TIRS		DEFENSE		TRAVAIL PHYSIQUE	
T1	lancer-franc	D1	Fondamentaux	φ1	5 min de sauts à la corde
T2	Lay-up	D2	R & J	φ2	6 fois 15"-45"
T3	Lay-back	D3	défense de zone 1-2-2 ou 1-3-1	φ3	4 fois 5' de 15" - 15"
T4	Tir en engagé	D4	déf sur écran simple & inverse	φ4	Ex d'agressivité
T5	Tir en effacé	D5	déf en boîte & triangle et 2	φ5	PPG
T6		D6	Trappe ou boîte	MANIPULATIONS	
T7	tirs sans défenseur	D7	Défense sur stack	M1	statique
T8	tirs avec défenseur	D8	Rotations défensives & aides	M2	dynamique