



Equipe : F2014

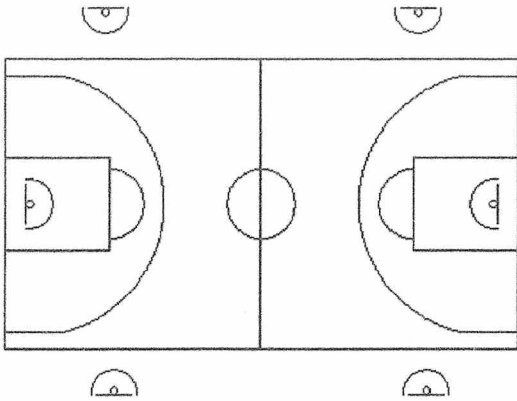
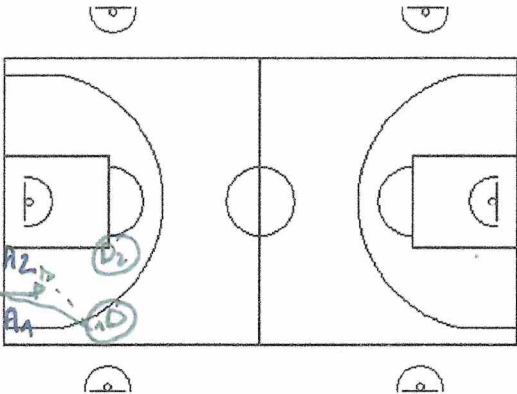
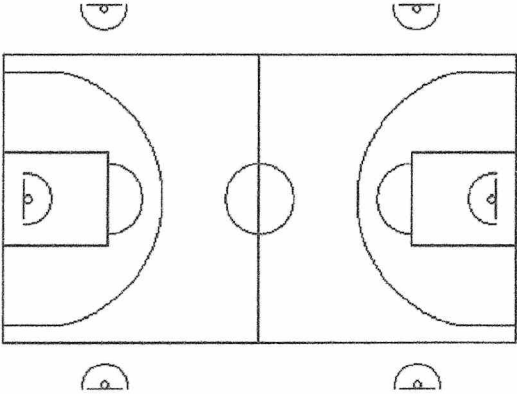
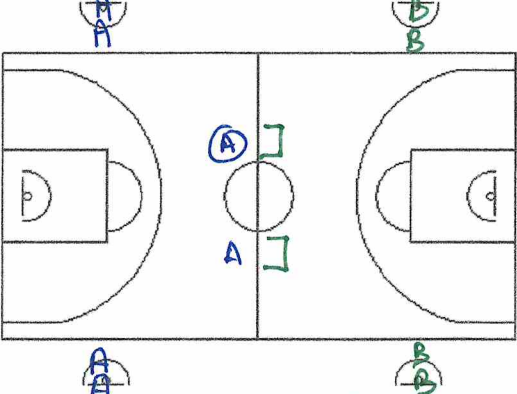
Effectif : 36

Date : 12/03/2025

Durée : 2H

Thème : Fondamentaux offensifs

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
30min		<p>1) <u>Echauffement</u></p> <p>A1 passe à A2 A2 pivote / transfère ballon sous genoux / départ en dribbles croisés et passe dans le dribble à A3 A3 arrêt simultané face au cercle / protection du ballon / départ croisé / tir en course</p> <p>A1 va en A2 A2 va en A3 A3 va en A1</p> <p>A droite et à gauche</p>
20min		<p>2) <u>1c1</u></p> <p>Départ côte à côte A dribble et part au cercle pour un tir en course D défend dès qu'il n'est plus en contact avec A</p> <p><u>Evolution</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Départ balle en main - Déséquilibre de l'adversaire <p>Couper la route du défenseur</p>
10min		<p>3) <u>Rebond relance par le dribble</u></p> <p>A lance la balle contre la planche / sauter et atterrir ballon au-dessus de la tête face à la ligne de touche / partir en dribble main gauche puis dribble main droite et passe dans le dribble à B qui va tirer en course</p> <p>A va en B B va en A</p> <p>A droite et à gauche</p>
10min		<p>3-1) <u>Rebond relance par la passe</u></p> <p>A lance la balle contre la planche / sauter et atterrir ballon au-dessus de la tête face à la ligne de touche / Passe au-dessus de la tête à B qui s'est écarté B dribble de contre-attaque et tir en course</p>

10min		<p>4) Adresse</p> <p>S'auto-lancer le ballon</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arrêt dynamique - Coude au-dessus des yeux <p>Changer de panier</p> <p>20 tirs marqués %</p>
10min		<p>5) 2c1 + 1</p> <p>D1 passe à A1 ou A2 et va toucher le mur avant de revenir en défense</p> <p>A1 et A2 doivent marquer en 2c1</p>
10min		<p>6) Adresse</p> <p>1 ballon pour 2</p> <p>Tir et suit</p> <p>Attraper le ballon en mouvement</p> <p>1^{er} groupe en 20 paniers marqués %</p>
10min		<p>7) 2c2 en continuité</p> <p>Les défenseurs relancent sur les joueurs sur le côté et équilibrent dans les colonnes</p> <p>Les attaquants défendent</p>
OBSERVATIONS		