



COMITÉ DÉPARTEMENTAL



Equipe : F2013

Effectif : 20

Date : 06/09/25 Matin

Durée : 2 heures 30

Thème : Pré collectif offensif + Déf demi + relance

| <u>Durée</u> | <u>Situations - Déroulement</u> | <u>Objectifs - consignes</u>  |
|--------------|---------------------------------|---|
| 30'          |                                 | Echauffement Ouverture angle de passe<br><br>1) A 2 Drive fond<br>2) A 2 Drive Milieu<br>3) A 4 Drive Fond<br>4) A 4 Drive milieu                           |
| 30'          |                                 | Sur-Nombre<br><br>Donner ballon à un attaquant son défenseur doit toucher ligne avant de défendre<br><br>Largeur offensive<br>Communication déf et rotation |
| 15'          |                                 | Travail TAG + Reb Déf<br><br>1) 2c2<br>A1 et A2 se font des passes<br>D1 et D2 close out et écran de retard   |
| 25'          |                                 | Situation replis def + Rotation 4c3+1<br><br>1) Départ ballon dans le dos du déf<br>Attaque 4c3+1 retour 4c4  |

|                     |  |  |
|---------------------|--|--|
| 25'                 |  | <p>Adresse<br/>W sur force / rythme / finition</p> <p>8' auto-passe arrêt simultané<br/>(insisté sur force avec appuie)<br/>8' 1 dribble fort arrêt alternatif<br/>(insisté sur rythme)<br/>8' avec passeur (insisté sur coude au dessus des yeux)</p> |
| 15'                 |  | <p>Jeu Adresse LF</p> <p>1) 2 paniers d'affilés = 1 pt<br/>2) 3 Paniers d'affilés = 1 pt</p>   |
| <b>OBSERVATIONS</b> |  |  |
|                     |  |  |