



**Equipe : F2013**

**Effectif : 20**

**Date : 06/09/25 A-M**

**Durée : 2 heures 30**

**Thème : Pré collectif offensif + Déf demi + relance**

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
30'		<p>Echauffement Extra passe</p> <p>1) A 4 Drive fond ou Axe</p> <p>2) A 4 Chasser Axe =&gt; Ailier-renverser</p>
30'		<p>Pré collectif défensif à 4</p> <p>Annonce numéro, Se placer vite dans l'urgence Communiquer et annoncer</p> <p>Demi + relance</p>
30'		<p>Pré collectif 3-4 terrain en longueur</p> <p>Ballon dans le dos du défenseur</p> <p>Mettre de la largeur et lâcher vite les ballons en attaque</p> <p>Déf W de nos rotations</p>
30'		<p>Jeu</p> <p>Séquence 6pts ou 3 min</p>

30'		<p>Adresse W sur force / rythme / finition</p> <p>8' auto-passe arrêt simultané (insisté sur force avec appuie)</p> <p>8' 1 dribble fort arrêt alternatif (insisté sur rythme)</p> <p>8' avec passeur (insisté sur coude au dessus des yeux)</p>
-----	--	--

30'		<p>Adresse</p> <p>1) 4 paniers marqués je switch sur TEC</p>
-----	--	--

**OBSERVATIONS**