



Equipe : F2014

Effectif : 29

Date : 04/06/2025

Durée : 2H00

Thème : Démarquage / jeu à 3

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
		<p>1) Echauffement : démarquages</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Le défenseur conteste la passe (passif) = A back-door b) Le défenseur ouvert (passif) = A CURL c) Le défenseur poste bas (passif sur le départ en dribble) = A contact, bataille du pied, sortir vite, attraper le ballon face au cercle, départ en dribble <p>c-1) Le défenseur défend dès le contact au poste bas = A lecture du jeu pour gagner son 1c1</p> <p>Le passeur dribble en protégeant sa balle, passe dans le dribble à A (dans le bon timing)</p>
		<p>2) 1c1 avec passeur</p> <p>D donne la balle à A et défend 5s en pression défensive</p> <p>A passe à P et se démarque pour recevoir la balle (CURL, Back-door ou V cut et drive)</p>
		<p>3) Adresse</p> <p>W écran retard 5s</p> <p>Si le défenseur contient l'attaquant 5s : 2LF et 1LF pour l'attaquant</p> <p>Si l'attaquant touche le ballon avant 5s : 2LF pour l'attaquant et 1LF pour le défenseur</p> <p>1^{er} en 12 pts</p>
		<p>4) 2c2 avec passeur</p> <p>A1 et A2 sur les positions corner</p> <p>D1 et D2 en défense sur A1 et A2</p> <p>Un passeur tête de raquette P2</p> <p>Un joueur qui fait la remise en jeu P1</p> <p>A1 et A2 se démarquent pour recevoir le ballon</p> <p>2c2 demi-terrain</p>

		<p>5) 3c3 $\frac{1}{2}$ terrain</p> <p>A1 et A2 sur les positions corner D1 et D2 en défense sur A1 et A2</p> <p>A3 fait la remise en jeu D3 défend sur A3</p> <p>A1 et A2 se démarquent pour recevoir le ballon A3 rentre en jeu après sa passe 3c3</p>
--	--	---

		<p>6) 3c2 + 1 Relance</p> <p>Le défenseur qui est sur un côté donne la balle à l'attaquant du milieu et va contourner le plot avant de revenir en défense.</p> <p>Les attaquants doivent marquer en 3c2</p>
--	--	---

		<p>7) Adresse</p> <p>Gestuelle</p>
--	--	------------------------------------

		<p>8) 4c4 YOYO</p>
--	--	--------------------

OBSERVATIONS