



Equipe : F2014

Effectif : 28

Date : 24/09/2025

Durée : 2H00

Thème : Fondamentaux Offensifs / Relance - Adresse

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
30min		<p>1) <b>Echauffement</b></p> <p>A contourne le rond central in and out devant la chaise et attaque le cercle, tir en course            B contourne le rond central, dribble de recul, changement de main, attaquer le cercle, tir en cercle</p> <p><u>Evolution :</u>            Mettre un défenseur sur la ligne à 3pts, lorsque l'attaquant arrive au rond central, il va toucher avec le pied la ligne de LF et monte défendre            L'attaquant doit prendre de la vitesse et gagner son duel en marquant sur un tir en course</p>
15min		<p>2) <b>2c2 relance</b></p> <p>D1 donne à A2 et va défendre sur lui            D2 va défendre sur A1            A2 passe à A1            A1 agressivité vers le cercle            L'équipe qui récupère le ballon attaque rapidement à l'opposé. Pas de remise en jeu.</p>
15min		<p>3) <b>3c1 relance</b></p> <p>D donne le ballon à l'attaquant au milieu et va défendre sur lui            Les attaquants sur les côtés courent le plus vite possible vers le cercle opposé en restant près de la ligne de touche, ils coupent au cercle en arrivant aux 3points            A doit surpasser le défenseur en dribble pour faire une passe décisive            Une seule passe pour marquer sans défenseur</p>
10min		<p>4) <b>Adresse</b></p> <p>Gestuelle</p>

15min		<p>5) 3c2</p> <p>Idem 3) avec 2 défenseurs  D1 donne le ballon à l'attaquant au milieu et va défendre sur lui  D2 gère les deux joueurs sans ballon</p> <p>Les attaquants ont deux passes pour se créer un tir sans défenseur</p>
-------	--	---

10min		<p>6) Adresse</p> <p>W écran retard 5s</p> <p>Si le défenseur contient l'attaquant 5s : 2LF et 1LF pour l'attaquant  Si l'attaquant touche le ballon avant 5s : 2LF pour l'attaquant et 1LF pour le défenseur</p> <p>1<sup>er</sup> en 12 pts</p>
-------	--	---

10min		<p>7) 2c2 YOYO</p>
-------	--	--------------------

--	--	--

<b>OBSERVATIONS</b>		