



Equipe : G2013

Effectif : 12

Date : 17/09/2025

Durée : 2H00

Thème : Fondamentaux Collectifs Offensifs / Relance - Adresse

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
20min A → D B → D C C → A D → B		<p>1) Echauffement : circuit</p> <p>B coupe dans le coude de la raquette A passe à B B passe à D qui lui rend le ballon A reçoit la balle de C et lui rend B passe à A qui tire C dribble vers la position basse et D va sur la position basse opposée C drive ligne de fond et D banane intérieur</p> <p>Evolution : stoppe tir et drive milieu donc banane back-door</p>
10min		<p>2) 2c2 relance</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 + 15min		<p>3) 3c3 relance</p> <p>D3 passe à A1 Relance rapide vers l'avant, A1 essaie de surpasser D1 Si pas de jeu en surnombre ou pas de passe vers l'avant avant la ligne médiane, le joueur dans l'aile part dans le back-door. A1 prend sa place et le 3^{ème} joueur CURL</p> <p>4) Adresse : écran retard (Alicia)</p>
15min + 15min + 15min		<p>5) 5c5 ½ terrain sans dribbles</p> <p>Travail enchainements d'actions Le ballon doit être toujours en mouvement</p> <p>6) 5c5 tout terrain</p> <p>I</p> <p>a) Départ sur touche b) Départ sur panier encaissé</p> <p>Travail sur allé/retour</p> <p>7) Adresse (Alicia)</p>