



Equipe : G2013

Effectif : 21

Date : 21/05/2025

Durée : 2H00

Thème : Collectif Offensif

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
		<p>1) <b>Echauffement : Ouverture angle de passe</b></p> <p>A dribble jusque dans l'aile opposée            B court se placer en bas (face au rectangle blanc)            A drive milieu : B coupe en banane ligne de fond            A drive ligne de fond : B coupe en banane dans le milieu</p>
		<p>2) <b>2c2 ouverture angle de passe</b></p> <p>D1 coupe dans le coude de la raquette opposé            D2 passe à D1 et se place en défense (aide) sur A2            D1 passe à A1 et monte en défense sur lui            A2 va se placer dans l'aile            A1 drive            A2 ouvre un angle de passe</p>
		<p>3) <b>3c3 ouverture angle de passe</b></p> <p>A1 passe à D1 et va dans une aile            A2 va dans l'autre aile et A3 reste devant le demi-cercle du rond central</p> <p>D1 passe à A1 et va défendre sur lui            D2 va défendre sur A3 et D3 sur D2</p> <p>Ouverture d'angle de passe et enchaînement d'action</p>
		<p>4) <b>Adresse</b></p> <p>1 ballon pour 2</p> <p>A court vers les 3points            B lui passe la balle et monte en défense sur lui            A soit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Attraper / tirer</li> <li>- Attraper / 1 dribble de dégagement / tirer</li> </ul>

**5) 3c3 Relance**

1 ligne face à la planche (alterner 1 attaquant et 1 défenseur)  
 Claquettes  
 Au signal du coach : relance  
 Solution de passes sur les côtés  
 Courir dans les couloirs  
 Espaces de jeu si pas de surnombre

**6) 3c3 Relance**

3 attaquants ligne de fond  
 3 défenseurs au LF  
 D3 passe à A2  
 3c3  
 Utilisation des couloirs  
 Surpasser le défenseur en dribble  
 Surnombre  
 Espaces de jeu : démarquages, ouverture d'angle de passe, enchaînements d'actions  
 Travail allé/retour

Evolution : 4c4

**7) Adresse**

1 ballon pour 3  
 Démarquage dans l'aile : soit attraper tirer, soit se créer un tir en 2 dribbles

**8) 5c5 DEMI-TERRAIN**

L'équipe qui prend la balle au rebond ressort sur le coach et passe en attaque  
 Balle gagnante

**OBSERVATIONS**