



Equipe : F2013

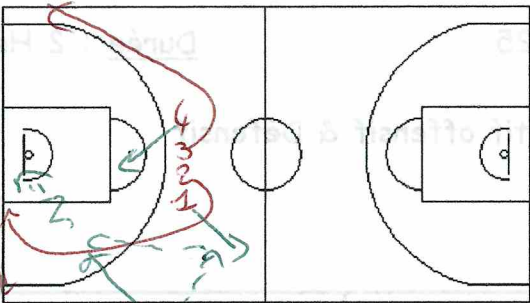

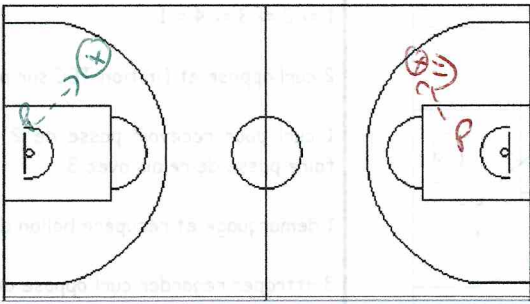

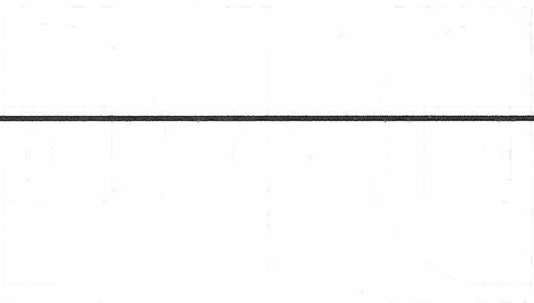

Effectif : 13

Date : 26/11/25

Durée : 2 Heures

Thème : Collectif offensif & Défensif

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
25min		<p>Echauffement principes offensifs</p> <p>1 => 2 => 3 => 4 => 1</p> <p>2 curl opposé et finition TEC sur passe de 1</p> <p>1 curl pour recevoir passe de 2 en attente et vient faire passe de relais avec 3</p> <p>1 démarquage et récupère ballon de 2</p> <p>3 attraper regarder curl opposé de 4 et passe et va</p> <p>4 prend rebond et passe à 1</p>
25min		<p>3c3 demi + aller-retour</p> <p>A et B et quinquonce en ligne</p> <p>A TEC :</p> <p>Si raté rebond et joue aller retour</p> <p>Si marqué rebond et joue aller retour</p> <p>6 points par possession -1 chaque dribble effectué</p> <p>1 dribble (5pts) 2 dribbles (4pts) etc</p>
25min		<p>Demi sans dribble Aller-retour dribble</p> <p>1 dribble pour l'ensemble de l'équipe pour marquer sur Demi-terrain</p> <p>Retour dribbles autorisés en fonction situation 3c3</p>
15min		<p>Touche fond + Aller-retour</p>

15min		Touche côté + aller-retour	
10min		Adresse 1 ballon pour 2 3 tirs marqués je switch sur TEC Concours par 2	
OBSERVATIONS			
			15min
			15min
			15min