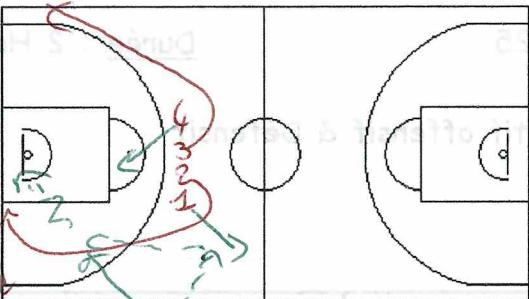


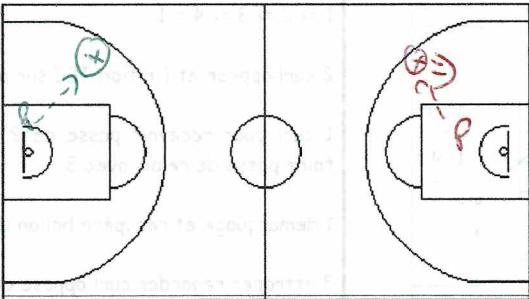


COMITÉ DÉPARTEMENTAL

Equipe : F2013Date : 26/11/25Effectif : 13Durée : 2 HeuresThème : 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 quinquence 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</p> <p>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		Touche fond + Aller-retour

		Touche côté + aller-retour
15min		Situation - Déroulement
Durée		

10min		Adresse
Durée		

OBSERVATIONS		
A et B se débrouillent au filet		
Si A TEC		
Si B débute répond et lance aller-retour		
Si C répond répond et lance aller-retour		
Si D répond répond et lance aller-retour		
Si E répond répond et lance aller-retour		
Si F répond répond et lance aller-retour		
Si G répond répond et lance aller-retour		
Si H répond répond et lance aller-retour		
Si I répond répond et lance aller-retour		
Si J répond répond et lance aller-retour		
Si K répond répond et lance aller-retour		
Si L répond répond et lance aller-retour		
Si M répond répond et lance aller-retour		
Si N répond répond et lance aller-retour		
Si O répond répond et lance aller-retour		
Si P répond répond et lance aller-retour		
Si Q répond répond et lance aller-retour		
Si R répond répond et lance aller-retour		
Si S répond répond et lance aller-retour		
Si T répond répond et lance aller-retour		
Si U répond répond et lance aller-retour		
Si V répond répond et lance aller-retour		
Si W répond répond et lance aller-retour		
Si X répond répond et lance aller-retour		
Si Y répond répond et lance aller-retour		
Si Z répond répond et lance aller-retour		

Touche fond + Aller-retour		