



Equipe : F2014

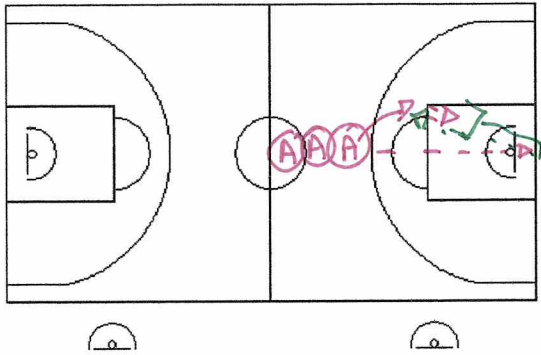
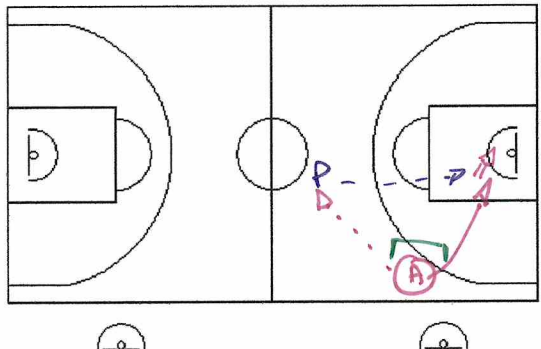
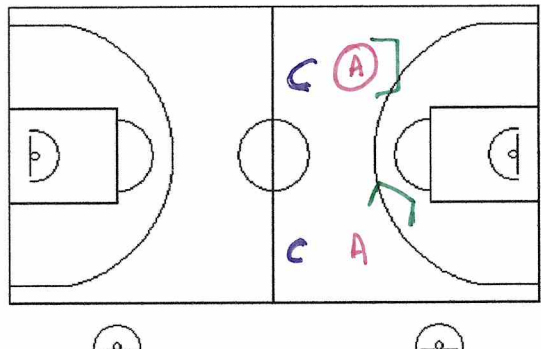
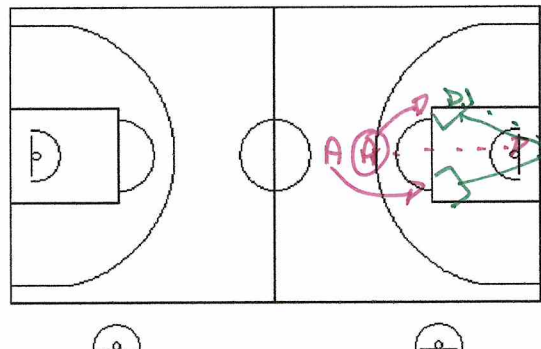
Effectif : 26

Date : 12/11/2025

Durée : 2H00

Thème : Fondamentaux Offensifs : passes / démarquage / 2c2

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
15min		1) Echauffement : passes A1 départ en dribble, passe dans le dribble à A3 et va derrière lui A3 passe à A4 et va derrière lui A4 départ en dribble, passe dans le dribble à A2 et va derrière lui A2 passe à A1 et va derrière lui Passe dans le dribble : à terre puis en l'air Passe côté : 2 mains puis 1 main Annoncer le prénom de la joueuse à qui on fait la passe
15min		2) Passes suite A1 passe à A2 et va dans la colonne en face de lui A2 passe à A3 et va dans la colonne en face de lui A3 passe 4 et va dans la colonne A1... Passes à 2 mains, passe désaxée 1 main à terre, passe désaxée 1 main en l'air. Annoncer le prénom de la joueuse à qui on fait la passe Taper la main de la joueuse qui traverse en même temps
20min		3) Démarquage A vient contacter le défenseur bras plié, pose son pied devant celui du défenseur et sort vite dans l'aile A) Défenseur téléguidé pour travailler, CURL, BAKC-DOOR, V CUT et départ en dribble B) Dès que l'attaquant touche le défenseur, il défend. L'attaquant doit lire la défense.

10min		4) Adresse A passe à D et se déplace dans le coude de la raquette D passe à A qui tire, annonce le tir et va faire écran retard
15min		5) Démarquage Pression défensive sur A pendant 5s. A doit protéger son ballon en restant face au cercle. A passe à P et se démarque pour recevoir le ballon et marquer (CURL, BACK-DOOR, V CUT en fonction du placement du défenseur).
15min		6) 2c2 ½ terrain continuité 2c2 si panier marqué ou balle gagnée par la défense : relance sur l'équipe en attente, l'attaque passe en défense et la défense va en attente
10min		7) Adresse Idem 4 avec 2 tirs et 2 écrans retards