



Equipe : G2013

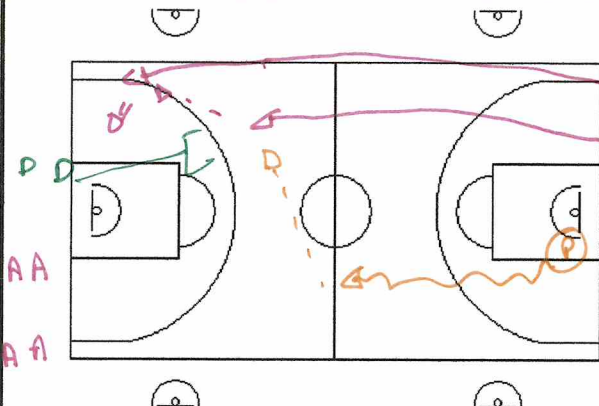
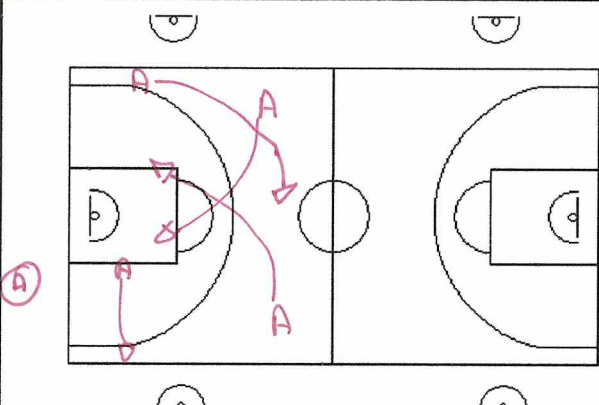
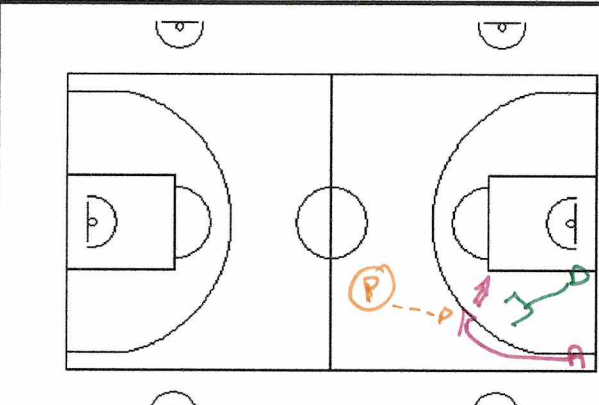
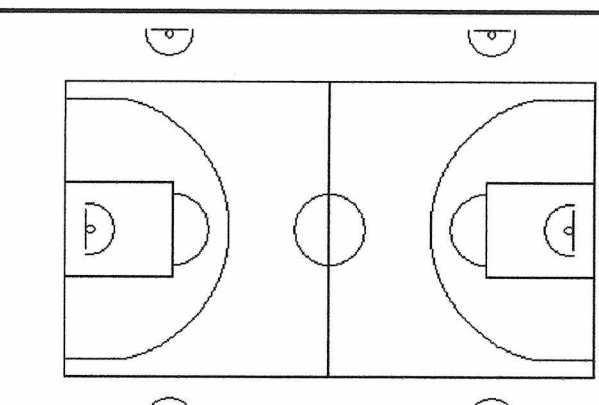
Effectif : 13

Date : 19/11/2025

Durée : 2H00

Thème : Collectif offensif

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
20min		1) Echauffement : B course incurvée pour recevoir la balle de A, deux dribbles max pour donner le ballon à C qui s'est démarqué. a) Dans le back door avec déf passif b) Dans l'aile avec déf passif c) Dans le back-door ou dans l'aile en fonction du défenseur
20min		2) 5c5 $\frac{1}{2}$ terrain sans dribble 1 seul tir L'équipe qui gagne la balle au rebond ou sur interception ressort la balle sur le coach et attaque 1 ère équipe en 12PTS Travail d'adresse sur l'autre $\frac{1}{2}$ terrain : D dans short corner. T1 dans corner et T2 dans l'aile D passe à T1 ou T2 et va défendre. 1 seule passe pour tirer.
20min		3) 5C5 aller-retour Départ sur un LF (travail écran retard au LF) Relance rapide 0 dribble = 5 points si panier 1 dribble = 4 points si panier 2 dribbles = 3 points si panier 3 dribbles = 2 points si panier 4 dribbles = 1 point si panier 1 ère équipe en 20pts

10min		4) Adresse 1 joueur monte la balle en dribble 2 attaquants à l'opposé qui vont dans l'espace face au rectangle et la position d'arrière à l'opposé 1 défenseur ligne de fond Passe à un des deux attaquants = défenseur vient défendre le tir 1 seule passe entre les deux attaquants pour se créer un tir sans défenseur (1c0)
20min		5) 5c5 aller/retour Départ sur touche fond 1 ^{ère} équipe en 20pts Compter les points comme EX.3
10min		6) Adresse 1 ballon pour 3 1 passeur en position d'arrière 1 défense sur la ligne de fond 1 attaquant qui démarre corner L'attaquant se déplace pour recevoir la balle et prendre un tir (1 seul dribble autorisé pour se créer son tir) Le défenseur commence à défendre lorsque l'attaquant bouge
10min		7) 5c5 TOUT TERRAIN Si une équipe marque en : 0 dribble = 5 points 1 dribble = 4 points 2 dribbles = 3 points 3 dribbles = 2 points 4 dribbles = 1 point 1 ^{ère} équipe en 20pts