



Equipe : F2014

Effectif : 19

Date : 11/03/2026

Durée : 2H00

Thème : Placements/déplacements défensifs - Ouverture
angle de passe - Adresse

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
20min		1) Echauffement : passe A passe à B et va dans sa colonne B passe à C et va dans sa colonne C passe à D et va dans sa colonne D passe à E qui coupe au panier et va dans sa colonne A prend le rebond et passe à B E va dans la colonne A A droite et à gauche
6min		1-1) Passes 2 ballons pour 6 / travail sur 30s 3 binômes : les joueurs de chaque binôme sont face à face et vont échanger leur place après chaque passe 2 ballons au départ aux joueurs du binôme A A passe à B et change de position avec son binôme B passe à C et change de position avec son binôme C passe à A et change de position avec son binôme
15min		2) Placement/déplacements défensifs Mathieu
15min		3) Aide défensive 3c3 Mathieu

10min		4) Adresse Elsa
20min		5) 3c2+1 ouverture angle de passe A1 va contourner le coach suivi de D : soit drive milieu, soit drive ligne de fond A2 et A3 ouvre un angle de passe en fonction du drive : banane back-door ou banane cœur de raquette pour A3. Descendre pour A2. Evolution : travail sur aller / retour
20min		6) 4c3+1 A1 démarre avec le ballon collé sur le dos de son défenseur / drive milieu ou fond. A2, A3, A4 ouvrent un angle de passe. Travail sur aller / retour
10min		7) Adresse Elsa

OBSERVATIONS