



Equipe : F2014

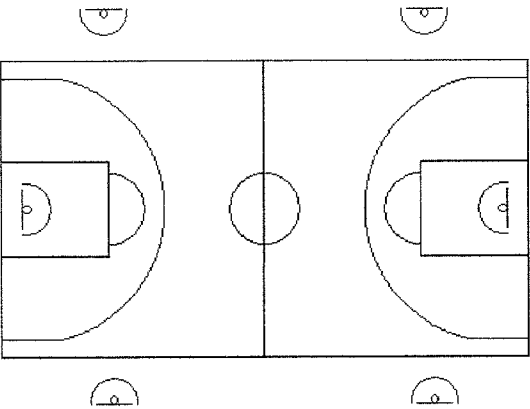
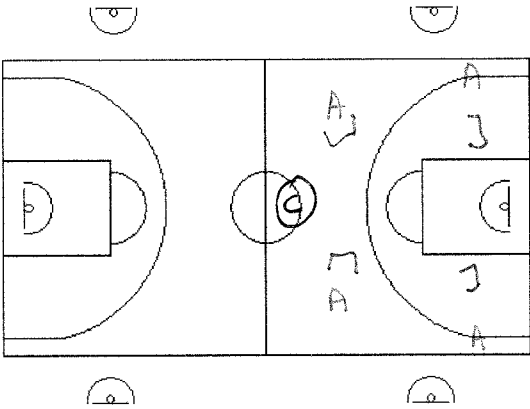
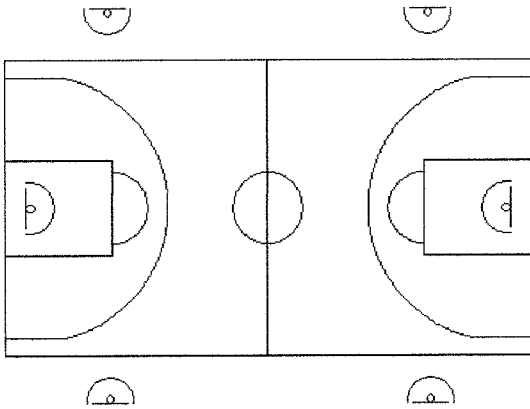
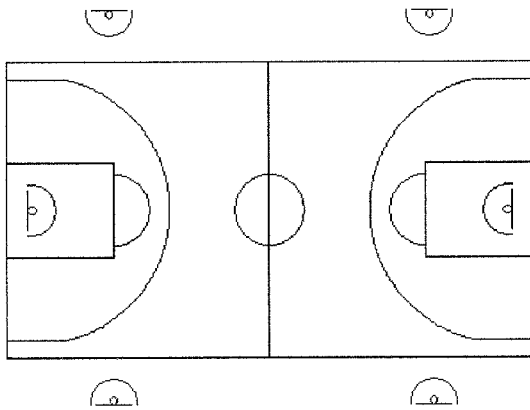
Effectif : 22

Date : 25/02/2026

Durée : 2H00

**Thème : Contestation passe / contestation CURL /
Enchaînements d'actions / Adresse**

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
30min		1) Echauffement B fait une course incurvée et reçoit le ballon de A A a 2 dribbles pour faire une passe à terre dans le dribble à D qui s'est démarqué en fonction du placement du défenseur C a) Back-door b) Curl c) Vcut d) 1c1 A va en B / B va en C / C va en D / D va en A
15min 15min 10min		2) Contestation de la passe (Mathieu) 3) Contestation du CURL (Mathieu) 4) Adresse (Elsa)
15min		5) 3c3 enchaînement d'actions Ouverture angle de passes
15min		6) 3c3 enchaînement d'actions Travail de coupe

10min		Adresse (Elsa)
10min		7) 4c4 $\frac{1}{2}$ terrain Enchainements d'actions 2 dribbles utiles autorisés par joueuse 1 seul tir : l'équipe qui prend le rebond ressort la balle sur le coach et attaque Match en 5 paniers
		
		
OBSERVATIONS		