



Equipe : F2015

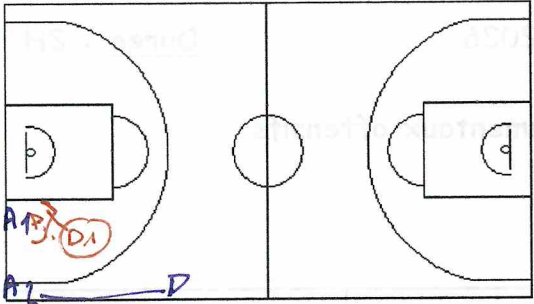
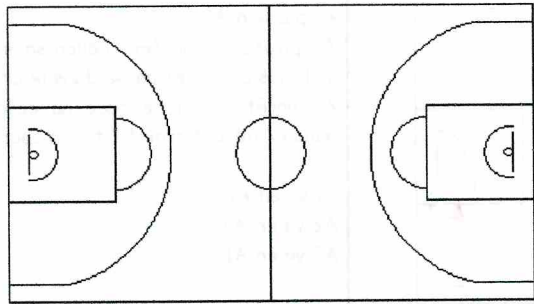
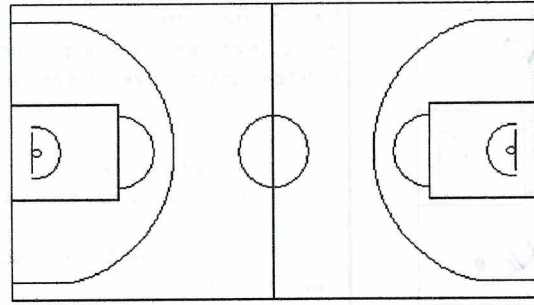
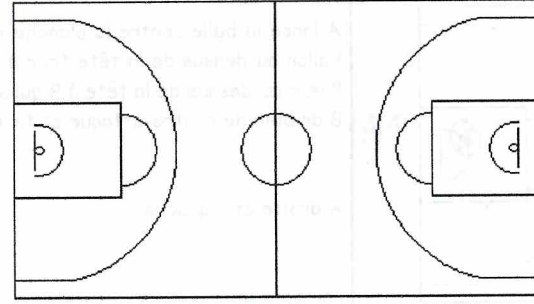
Effectif : 30

Date : 04 03 2026

Durée : 2H

Thème : Fondamentaux offensifs

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
30min		1) Echauffement A1 passe à A2 A2 pivote / transfert ballon sous genoux / départ en dribbles croisé et passe dans le dribble à A3 A3 arrêt simultané face au cercle / protection du ballon / départ croisé / tir en course A1 va en A2 A2 va en A3 A3 va en A1 A droite et à gauche
30min		2) 1c1 Départ côte à côte A dribble et part au cercle pour un tir en course D défend dès qu'il n'est plus en contact avec A <u>Evolution :</u> - Départ balle en main - Déséquilibre de l'adversaire Départ balle joueuse à l'extérieur puis départ balle joueuse à l'intérieur Couper la route du défenseur
15min		3) Rebond relance par la passe/dribble de CA A lance la balle contre la planche / sauter et atterrir ballon au-dessus de la tête face à la ligne de touche / Passe au-dessus de la tête à B qui s'est écarté B dribble de contre-attaque et tir en course A droite et à gauche
10min		4) Adresse S'auto-lancer le ballon - Arrêt dynamique - Coude au-dessus des yeux Changer de panier 20 tirs %

15min		5) 2c1 D1 passe à A1 ou A2 et va défendre sur le porteur 2c1 Regarder Se créer un tir en 1c0
10min		6) Adresse 1 ballon pour 2 Attraper le ballon en mouvement et rester en mouvement pendant le rebond Changer tous les 3 tirs (tir en course pour le 4^{ème} et faire la rotation) 3 séries %
		
		
OBSERVATIONS		