



Equipe : F2014

Effectif : 20

Date : 06/05/2026

Durée : 2H00

Thème : Collectif Offensif

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
20min		<p>1) Echauffement : passes</p> <p>2 groupes / 2 colonnes face à face / 2 ballons</p> <p>Départ en dribble, passe à terre main droite dans le dribble à la joueuse de la colonne en face, pivoter, passe à la joueuse derrière et monter en défense sur elle pour qu'elle fasse son départ en dribble.</p> <p>Evolution :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Main gauche - Passe dans le dribble en l'air main droite - Passe en l'air dans le dribble main gauche
10min		<p>2) Rotation défensive 1/2 terrain</p> <p>Mathieu</p>
15min		<p>3) Contestation de la passe et contestation CURL 1/2 terrain</p> <p>Mathieu</p>
10min		<p>4) Adresse</p> <p>Elsa</p>

15min		<p>5) 5c5 ½ TERRAIN</p> <p>5c5 avec balle au passeur au départ Sur rebond ressortir la balle au passeur et passer en attaque</p> <p>A) Sans dribble B) 1 dribble par joueuse</p> <p>Matchs en 6 paniers</p>
-------	--	--

15min		<p>6) 5c4+1</p> <p>D passe à A et touche la ligne latérale avant de défendre</p> <p>Travail aller / retour</p> <p>1^{ère} équipe en 6 paniers</p>
-------	--	--

10min		<p>7) Adresse</p> <p>Elsa</p>
-------	--	--------------------------------------

15min		<p>8) 5c5</p> <p>Départ ½ terrain sur un tir à 3pts Travail écran retard et TAG</p> <p>Travail aller / retour</p> <p>1^{ère} équipe en 6 paniers</p>
-------	--	---

OBSERVATIONS