



Equipe : F2015

Effectif : 24

Date : 07/04/2026 Matin

Durée : 2H00

Thème : Départ en dribble / 1c1 / adresse

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
10min + 30min		<p>1) Echauffement :</p> <p>10' → Mobilité articulaire Shinbox & évolutions Fente spiderman Scorpion & évolutions</p> <p>30' → TEC</p> <p>Cercle 1 → floater Cercle 2 → LF Cercle 3 → floater Cercle 4 → layback Cercle 5 → pullup</p> <p>Évolutions : Varier le W appuis W à D & à G</p>
20min		<p>2) Départ en dribble</p> <p>1 ballon pour 4</p> <p>P passe à A et va dans sa colonne</p> <p>Lorsque A reçoit la balle : D touche un plot et défend / A part à l'opposé et va tirer en course</p> <p>A prend la place du défenseur</p> <p>D va dans la colonne de P</p> <p>P va dans la colonne A</p> <p><i>Evolution : D défend dès que A reçoit le ballon</i></p>
15min		<p>3) Adresse</p> <p>Groupe de 4 / 3 ballons pour 4</p> <p>A contourne le 1^{er} plot, attrape la balle et tire</p> <p>B contourne le 1^{er} plot, attrape la balle et tire</p> <p>Lorsque l'équipe a marqué 20 paniers, on passe au 2^{ème} plot / IDEM</p> <p>Vélocité des appuis, coude au-dessus des yeux, poignet souple et cassé</p>
20min		<p>4) 1c1</p> <p>2 ballons pour 3</p> <p>A et B dos à dos tête de raquette. C en attente avec un ballon.</p> <p>A part quand elle veut pour aller faire un tir en course en contournant le plot. B part dès qu'elle ne sent plus à et va défendre en contournant le plot opposé. C se met en place en attaque, A revient vite en défense. B remonte en attente. A droite et à gauche.</p>

<p>15min</p>		<p>5) Adresse</p> <p>Même principe que l'exercice 3. Un seul plot tête de raquette ;</p> <ol style="list-style-type: none"> Contourner le plot, attraper la balle tir en course B) attraper la balle au plot, arrêt simultané, départ en dribble croisé, 1 seul dribble et stoppe tir
--------------	--	---

<p>10min</p>		<p>6) Etirements</p> <p>Chaîne post Chaîne ant</p>
--------------	--	--

--	--	--

--	--	--

OBSERVATIONS

<p> </p>



Equipe : F2015

Effectif : 24

Date : 07/04/2026 AM

Durée : 2H00

Thème : Relance / Fondamentaux offensifs

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
<p>10min + 10min</p>		<p>1) Echauffement :</p> <p>10' → Proprioception Stabilité cheville et genou Qualité des appuis Contrôle des réceptions</p> <p>10' → École de course Course avant / course arrière Montée de genoux / talon-fesse Pas griffés Combo Dissociation</p>
<p>10min</p>		<p>2) Appuis défensifs</p> <p>W sous forme de circuit</p> <p>1 : course banane + close out 2 : pas défs 3 : course avant + saut 1/2 tour 4 : course déf 5 : course arrière</p> <p>Évolution : déf raisonnée</p>
<p>10min</p>		<p>3) Adresse</p>
<p>8min Côté Vitesse réaction</p>		<p>4) Relance par le dribble</p> <p>A lance la balle contre la planche / sauter et atterrir ballon au-dessus de la tête face à la ligne de touche / partir en dribble main gauche puis dribble main droite et passe dans le dribble à B qui va tirer en course</p> <p>A va en B B va en A</p> <p>A droite et à gauche</p>

<p>8min</p> <p>Côté Dextérité passes</p>		<p>5) Relance par la passe</p> <p>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</p> <p>A droite et à gauche</p>
<p>8min</p> <p>Côté Dextérité dribbles</p>		<p>6) 2c1 / 2c1 + 1</p> <p>A, B et C se déplacent dans la raquette Le coach donne la balle à une joueuse qui devient défenseure La joueuse donne la balle à une des attaquantes et défend 2c1 tout terrain</p> <p>Evolution : ajouter un défenseur milieu de terrain qui rentre en jeu si le coach lui lâche la main</p>
<p>8min</p> <p>Côté Gestuelle</p>		<p>7) 3c3 YOYO</p>
<p>10min</p>		<p>8) Adresse</p>

OBSERVATIONS