



Equipe : F2014

Effectif : 18

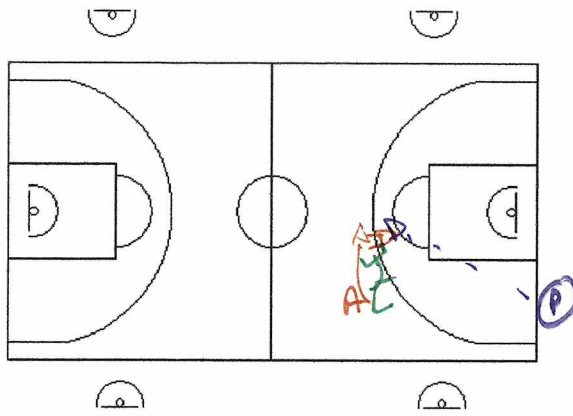
Date : 27/05/2026

Durée : 2H00

Thème : Collectif offensif / Adresse

| Durée | Situations - Déroulement | Objectifs - consignes |
|-------|--------------------------|---|
| 30min | | <p>1) Echauffement : circuit passes / ouverture angle de passe</p> <p>B coupe dans le coude de la raquette A passe à B B passe à D qui lui rend le ballon A reçoit la balle de C et lui rend B passe à A qui tire C drive ligne de fond / D banane dans le milieu C va en A / D va en B / A va en D / B va en C Evolution : stoppe tire / drive milieu = banane dans le back-door</p> |
| 15min | | <p>2) 3c3 continuité 1/2 terrain</p> <p>Travail de démarquage / enchaînement d'actions / drive / ouverture angle de passe</p> |
| 10min | | <p>3) Adresse</p> <p>A déplacement défensif le long de la ligne des LF, contourne le 1-2 cercle, reçoit la balle de B (qui monte gêner le tir) et tir. A rebond remettre si raté. B déplacement défensif le long de la ligne des LF, contourne le 1-2 cercle, reçoit la balle de C (qui monte gêner le tir) et tir...</p> |
| 20min | | <p>4) 4c4 relance</p> <p>Travail sur aller/retour Départ sur un tir extérieur (ER / TAG) Rebond / relance rapide / respecter les espaces / limiter les dribbles / lâcher la balle vers l'avant avant la ligne médiane, sinon chasser l'aillière après franchissement de la ligne médiane</p> |

10min

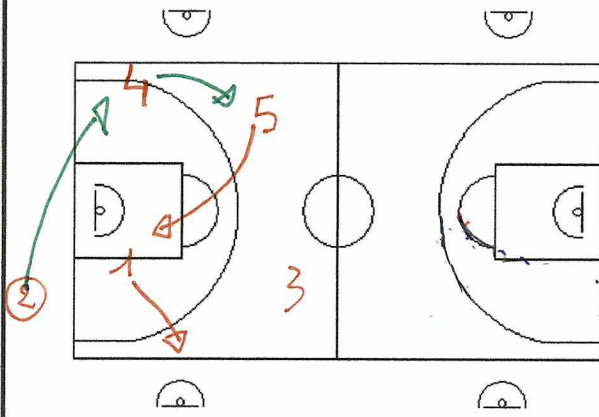


5) Adresse

1 ballon pour 3
 1 passeuse ligne de fond
 Une attaquante derriere les 3pts
 Une défenseure devant l'attaquante face à la passeuse

L'attaquante touche le dos de la défenseure et se déplace pour attraper le ballon et tirer. Dès qu'elle est touchée la défenseure gêne le tir.

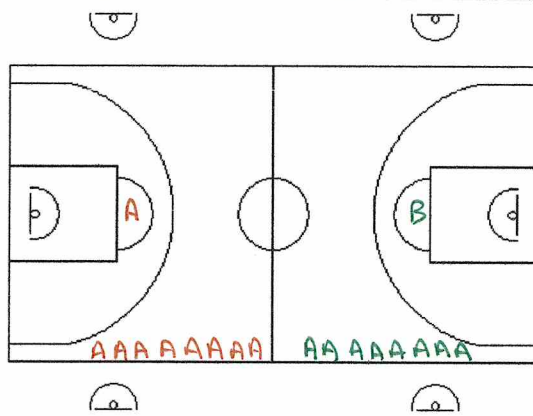
15min



6) Touche fond

Départ touche fond et jeu aller/retour

10min



7) LF

Concours par équipe

1 joueuse au LF de chaque côté
 Les autres sur le côté
 Dès que la 1^{ère} joueuse marque, une deuxième rentre, si 2 LF consécutifs : la 3^{ème} rentre...

OBSERVATIONS

Empty space for observations.