



Equipe : F2015

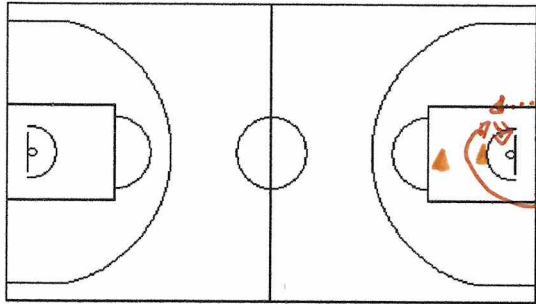
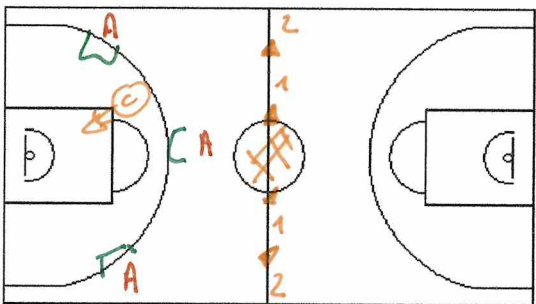
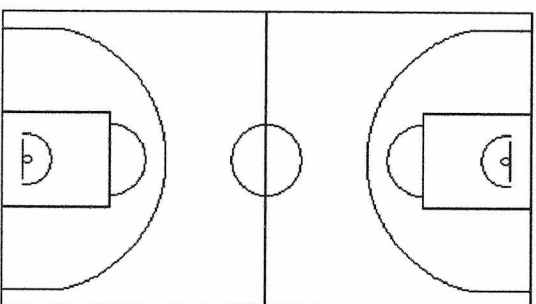
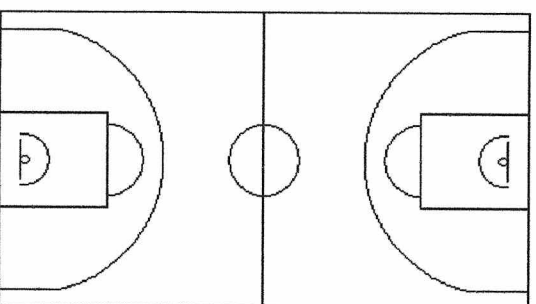
Effectif : 19

Date : 7/10/2026

Durée : 2H00

Thème : Gagner son duel en défense sur porteur / relance
/ Adresse

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
20min		1) <u>Echauffement : circuit</u> Naïelly
30min		2) <u>Attitudes défensives/gagner son duel sur porteur de balle</u> Kathline
10min		3) <u>Adresse : gestuelle</u> Naïelly
20min		4) <u>Surnombre</u> 2 attaquants, 2 défenseurs Les attaquants dribblent en protégeant leur ballon 1 des deux attaquants pose le ballon au sol, le défenseur le ramasse et défend avec Joué le surnombre en attaque Evolution : Si ballon volé ou panier marqué, les défenseurs partent à l'opposé avec le ballon du joueur en défense. Les attaquants deviennent défenseurs (1 des deux récupère le ballon des attaquants et défend avec)

20min		5) Adresse A contourne le plot, reçoit le ballon de B, stop tir B contourne le plot, reçoit la balle de C, stop tir Evolution : reculer le plot
10min		6) Relance Départ 3c3, le coach tir, rebond L'équipe qui prend le rebond doit toucher avec le ballon une des pastilles rouges pour attaquer à l'opposé Le défenseur du joueur qui touche la pastille va prendre le plot ligne de fond pour l'amener ligne de fond opposée Les attaquants doivent marquer en 3c2 avant que le 3^{ème} défenseur ait posé le plot sur la ligne opposée Utiliser les couloirs
		
		
OBSERVATIONS		