



Equipe : F2014

Effectif : 14

Date : 16/09/2026

Durée : 2H00

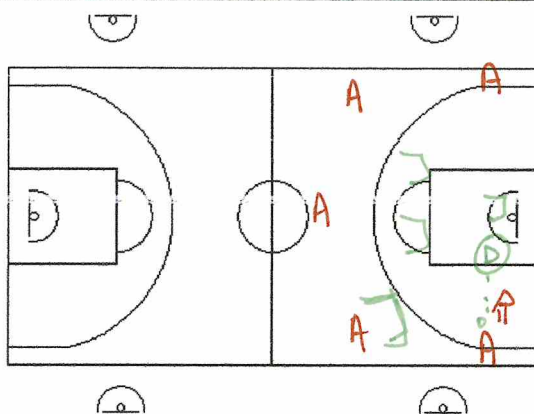
Thème : Fondamentaux collectifs offensifs et défensifs /
Adresse

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
20min		1) <u>Echauffement : circuit passes</u> 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 CURL - Utiliser que la main droite (attraper, passer, tirer) - Utiliser que la main gauche (attraper, passer, tirer)
15min		2) <u>3c3 jouer, transiter 2 ballons</u> 3 attaquants 3 défenseurs avec 2 ballons D1 donne la balle à A1 et touche le sol pour créer un retard défensif Le défenseur à un ballon dans les mains pour défendre Dès qu'il y a tir ou balle volée, les 3 défenseurs attaques à l'opposé avec le ballon de D3. Les attaquants deviennent défenseurs.
10min		3) <u>Adresse</u> EPSA
20min		4) <u>Défense placements, déplacements, communication</u> Nathieu

5) Relance 5c5

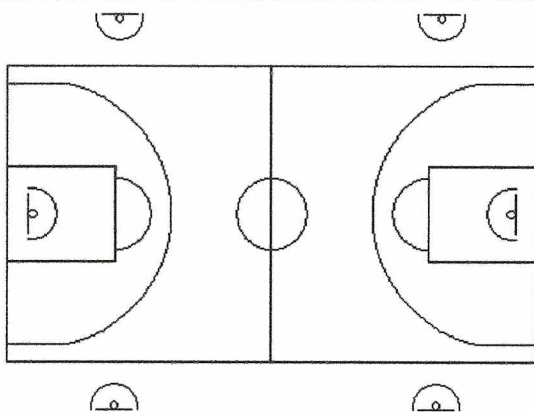
Départ sur un tir : annoncer tir, ER. TA6.
Travail aller- retour

20min



6) Adresse

10min



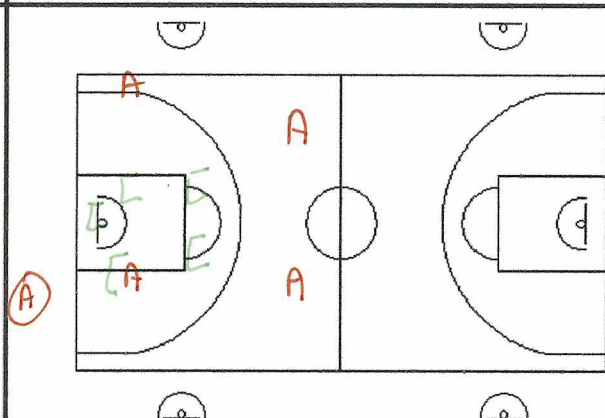
Elsa

7) 5c5 Touche fond

Trouvé des solutions de paniers facile sur
touche fond

Travail sur aller - retour

15min



OBSERVATIONS