



Equipe : F2015

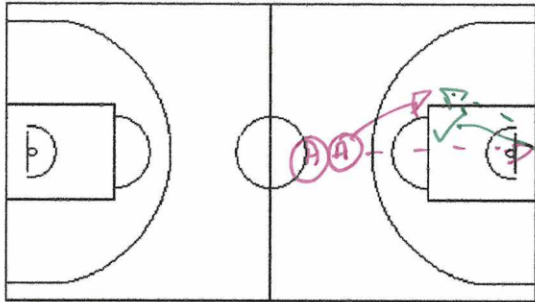
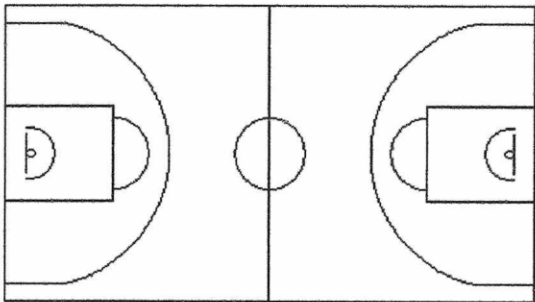
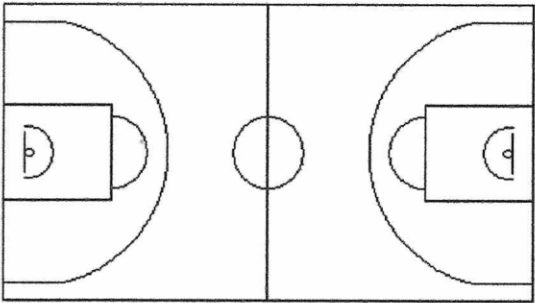
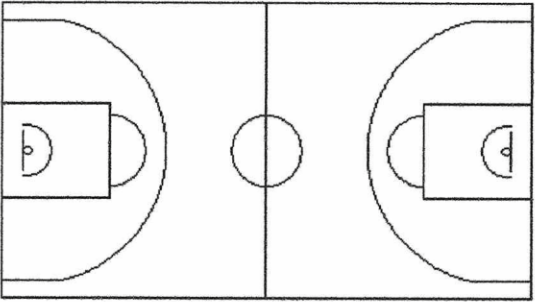
Effectif : 19

Date : 23/09/2026

Durée : 2H00

Thème : Gagner son duel en défense sur porteur / relance
3c2 / Adresse

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
15min		2) Échauffement - école de course / motricité Sous forme de circuit Att₁ W de motricité (dissociation segmentaires) W échelle de rythme (appuis) W changement de rythme puis TEC Prendre son rebond, puis passe à Att₂ & box out Att₂ Espace d'arrière Catch & shoot Évolutions : varier le w d'appuis et de finitions
30min		1) Attitudes défensives/gagner son duel sur porteur de balle 10' Bodyguard W sur placements et déplacements +1pt si je touche les épaules +2pts si je touche les hanches +3pts si je touche les genoux +4pts si je touche les chevilles et/ou pieds 20' Enchaînement de 1C1 1^{er} 1C1 - départ face à face A porteur et doit aller scorer sur le cercle face à lui en passant obligatoirement par la porte B est défenseur mais a également un ballon : il peut gêner/pousser A avec, jusqu'au déclenchement du TEC 2^{ème} 1C1 - départ lancé Dès que le rebond d'A touche le sol, B devient attaquant et 1C1 sur le cercle opposé contre C Communication - Attaquer l'attaquante
10min		3) Adresse Fontaine, départ en dribble croisé / stop tir
20min		4) Relance 3c2 D donne le ballon à l'attaquant au milieu et va défendre sur lui Les attaquants sur les côtés courent le plus vite possible vers le cercle opposé en restant près de la ligne de touche, ils coupent au cercle en arrivant aux 3points A doit surpasser le défenseur en dribble pour faire une passe décisive D2 gère les deux joueurs sans ballon Les attaquants ont deux passes pour se créer un tir sans défenseur

20min		5) Adresse A passe à D et se déplace dans le coude de la raquette D passe à A qui tire, annonce le tir et va faire écran retard
10min		6) 3c3 yoyo 1^{ère} équipe en 6 paniers marqués
		
		
OBSERVATIONS		