



Equipe : F 2014

Effectif : 19

Date : 5/9/2026

Durée : 2H30

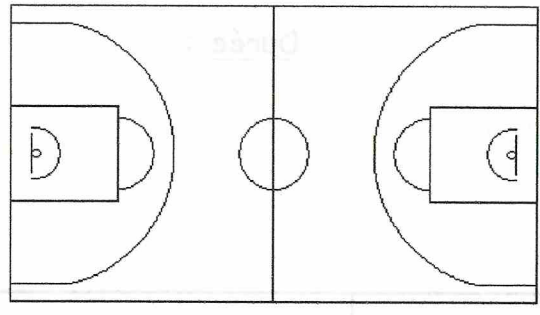
Thème : collectif off. et déf.

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
		1) Echauffement: ouverture angle de passes
		1-2 3 c 0
couvrir large Aller au panier contacter ressortir ballon toujours en mouvement		2) 3 c 3 Relance continuité Lâcher la balle le plus vite possible vers l'avant. Si pas possible = Chasser après avoir franchi la L.M. Evol: 4 c 4 puis 5 c 5
		3) Rotations déf. TAG Mathieu



4] Adresse

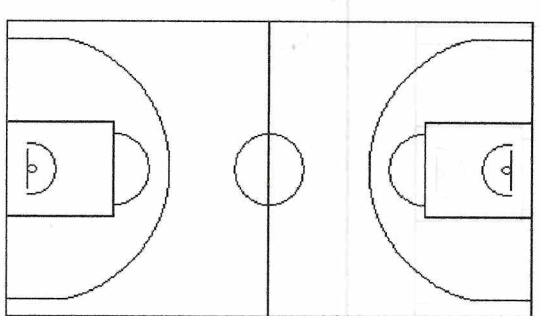
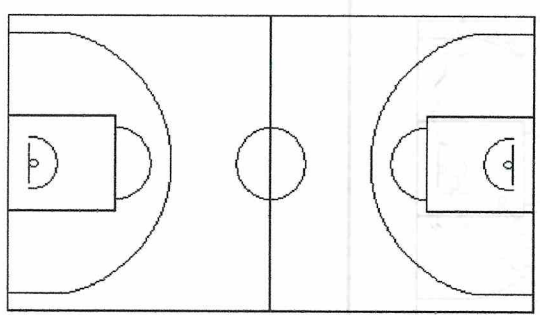
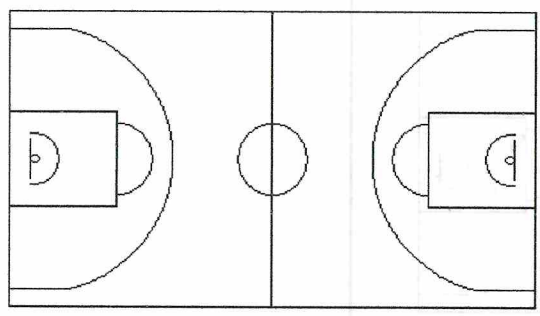
E 2 sa.



Durée

Situations - Déroulement

Objectifs - consignes



OBSERVATIONS



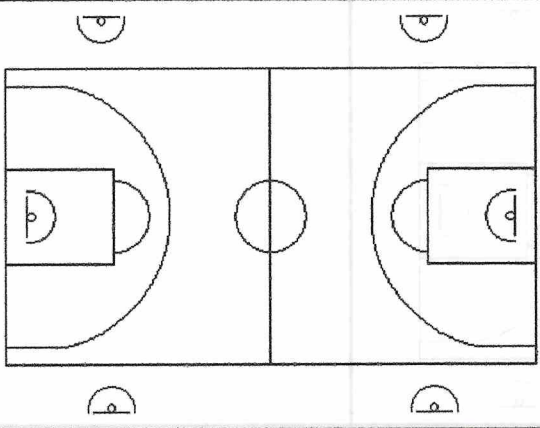
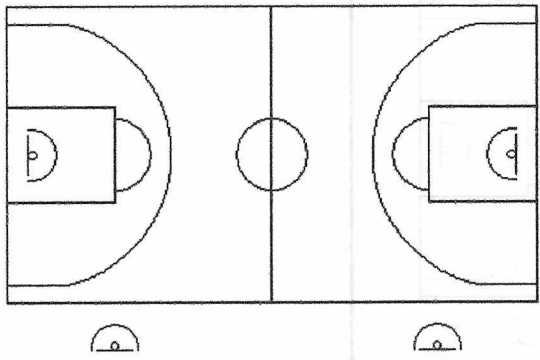
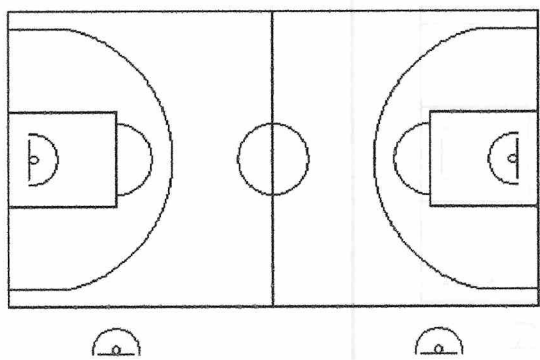
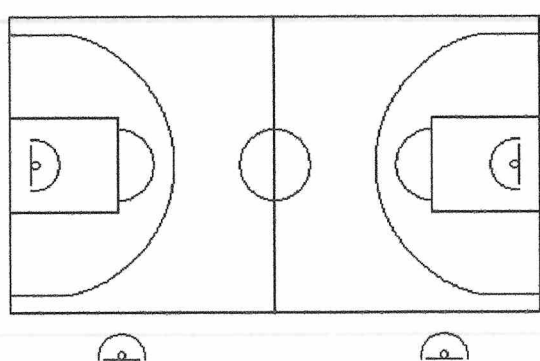
Equipe : F 2014

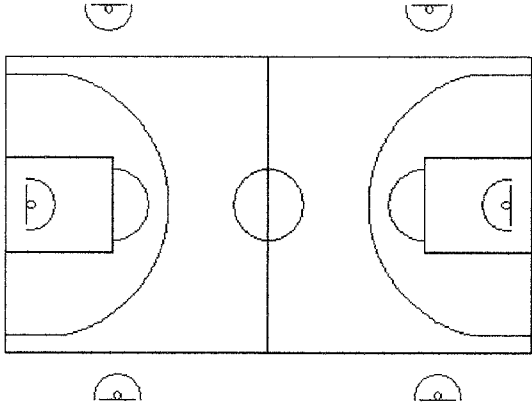
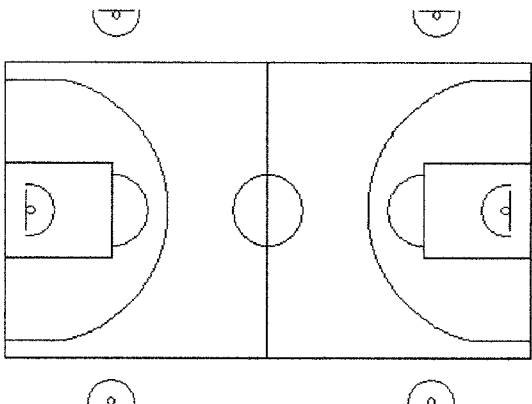
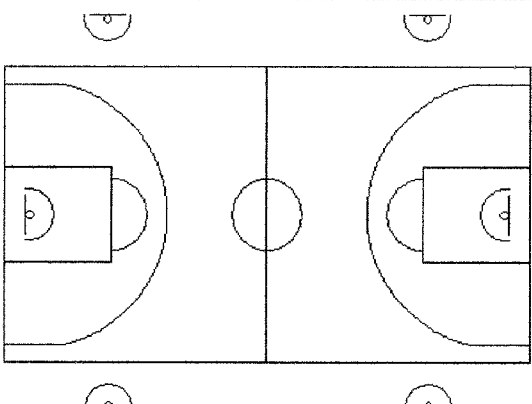
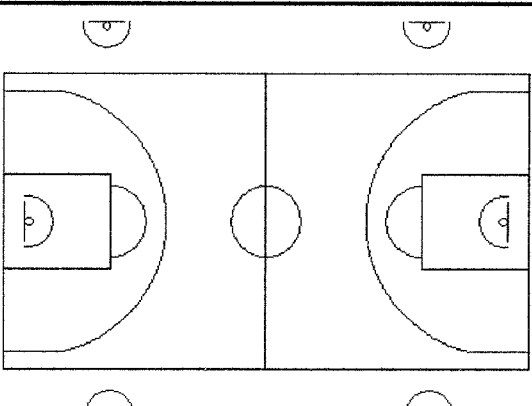
Effectif : 19

Date : 5-9-2026

Durée : 1H45

Thème : Fondamentaux collectifs

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
		1) <u>Echauffement</u> = Passes Utiliser tout l'espace et tous les paniers. 8 ballons pour les joueurs toujours en mouvement. Ballons ne doivent jamais être arrêtés. Tir si proche du panier.
Tir sans Déf. = Points doublés		1-2) <u>Extra passe</u> 4v4 ou 5v5 Trouver 1 tir sans défenseur. Max 2 dribbles/personne. Après 1 drive: 2 minimum passes obligatoires avant 1 nouveau Drive. 1ère équipe en 20pts.
		2) <u>coll. Déf.</u> Nathieu
		3) <u>collectif off.</u> a) w Départ touche 1ère équipe en 2 paniers marqués b) 5v5 - 1ère équipe en 12 pts. Panier en - 6s = pts doublés Panier sans déf = " "

		
		
		
		
OBSERVATIONS		



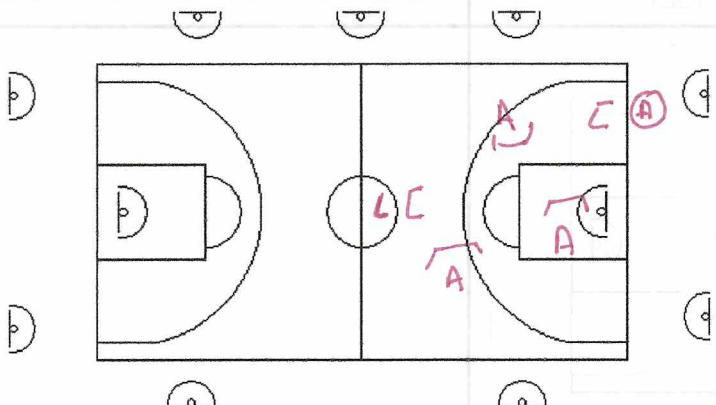
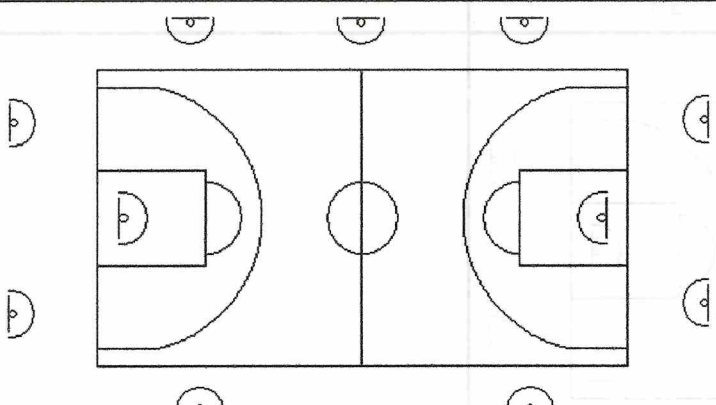
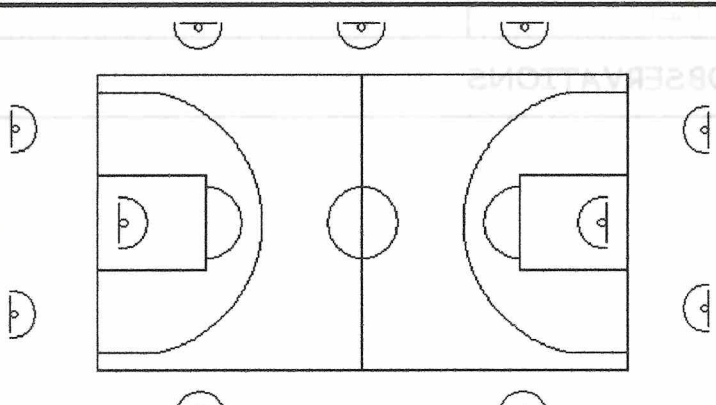
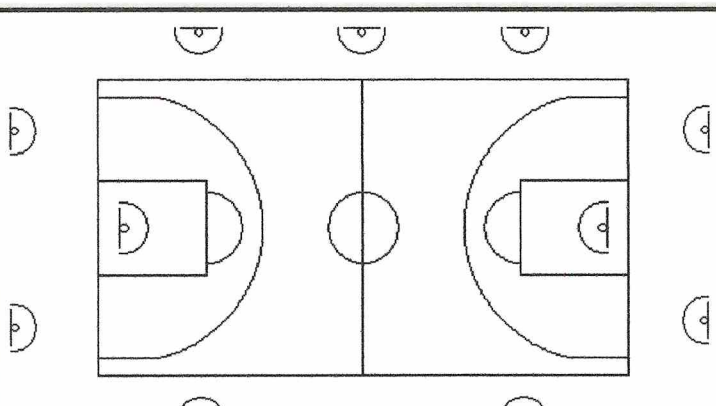
Equipe : F 2014

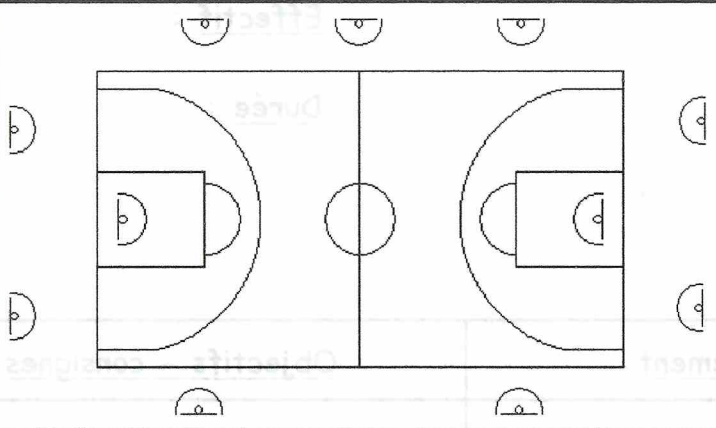
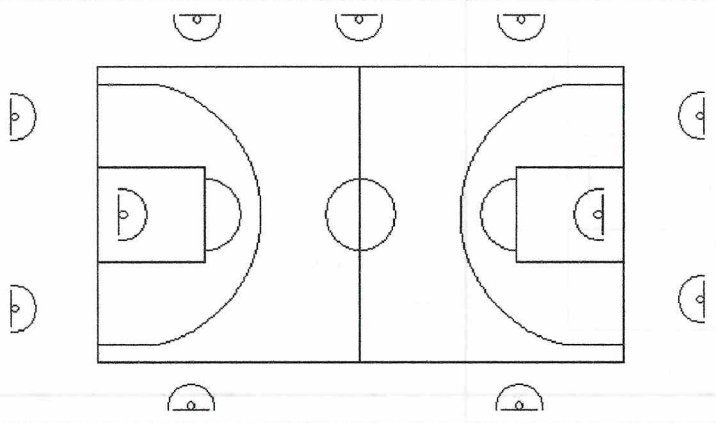
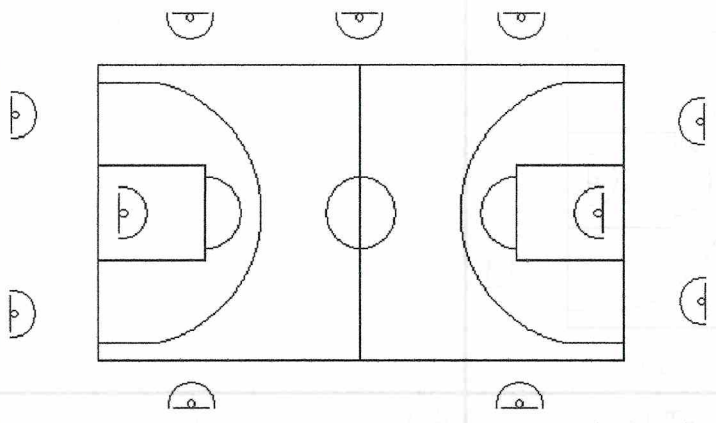
Effectif : 19

Date : 6 - 9 - 2026

Durée : 2 H 15

Thème : Fondamentaux collectifs

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
1ère Equipe en 20pts		1) Relant° de passes Amener la balle en passe au "Libero" sans que le ballon tombe par terre ou soit touché par la défense. Dribbles interdits - de 5 m = 4pts - de 7 m = 2pts - de 10 m = 1pts
		1-2) 5 c 5 ss dribbles avec p. 1ère équipe en 5 paniers marqués.
		2) coll. déf. + TAG Mathieu
		3) Address Elsa

		4] call off. Sandrine W aller/retour @Départ sur tir (b) Départ sur surnombre off => rotation déf.
		
		
OBSERVATIONS		



Equipe :

F 2014

Effectif :

19

Date :

6-9-2026

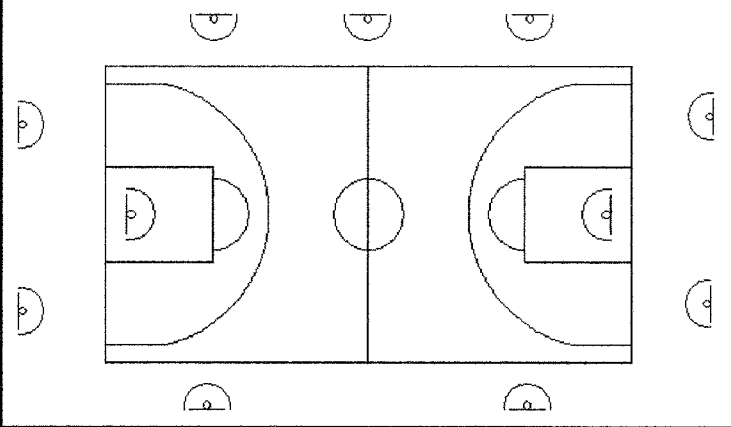
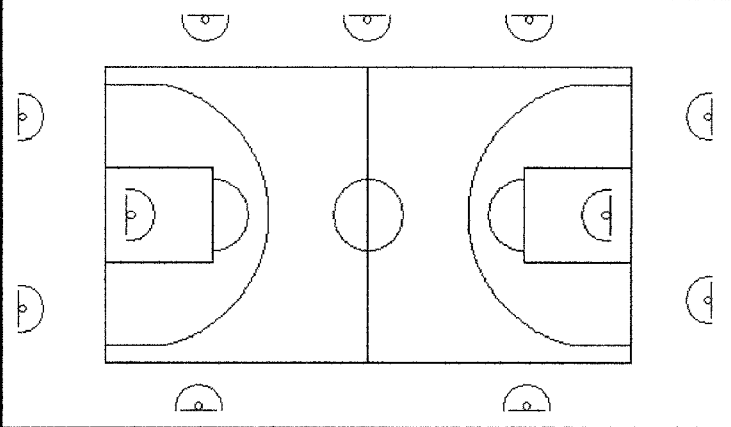
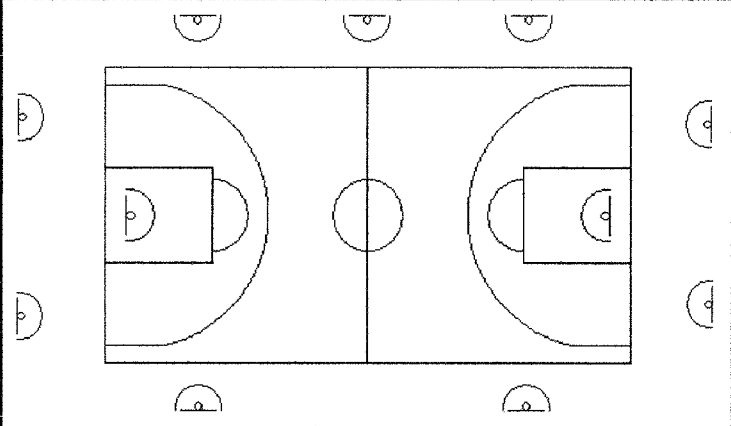
Durée :

1H30

Thème :

Fondamentaux collectifs

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
		1) <u>Echauffement</u> : Jeux de cohésion Elsa
		2) <u>Jeu dirigé</u> Jeu à thèmes Situat° de match
		3) <u>Adresse</u> Rattrapage

		
		
		
OBSERVATIONS		