



**Equipe : F2012**

**Effectif : 25**

**Date : 06/09/23**

**Durée : 2 Heures**

**Thème : Fondamentaux Aisance / Travail Finition dans le duel**

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
30'		<p>Parcours Aisance Finition</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) W Aisance <ul style="list-style-type: none"> <li>-3 changement Différents</li> <li>-In out Changement</li> </ul> </li> <li>2) W Finition <ul style="list-style-type: none"> <li>-Simple</li> <li>-Dans l'axe</li> <li>-Tir crochet</li> </ul> </li> </ol>
8'		<p>Ateliers 1 Mélissa</p> <p>Travail d'aisance au choix (Reprendre dernier travail en duel mise en place en juin)</p>
8'		<p>Ateliers 2 Lorraine</p> <p>Finition avec contact sur montée de balle</p> <p>Défenseur relâche le contact et accompagne</p> <p>Si bien fait défense</p>
8'		<p>Ateliers 3 Alexandre</p> <p>Travail finition sans dribble</p> <p>Joueur shooteuse : Travail motricité</p> <p>Joueuse passeuse : Travail aisance + Passe dans le dribble pour que la coéquipière tir sans dribbler et sans ralentir</p>

20'		<p>Ateliers 4 Mélissa / Alexandre Parcours changement de statut</p> <p>Alterner joueuses avec et sans ballon</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Double PAS</li> <li>2) Relance couloir latérale</li> <li>3) Passe axe - retour de passe</li> <li>4) Sortie de balle couloir latérale</li> </ol>
-----	--	--

20'		<p>Ateliers 5 LORRAINE / Alexandre Travail 2 vs 1</p> <p>Si bien fait continuité Recherche de s'écarter puis courir Passe dans le dribble Lecture de défense Jouer le hors-jeu Être agressive (passer l'épaule)</p>
-----	--	---

20'		<p>Travail adresse Alexandre Gestuelle 1 main 6' Gestuelle Auto passe simultané 6' Gestuelle auto passe alternatif 6'</p>
-----	--	---

**OBSERVATIONS**

Groupe 1

Groupe 2

Groupe 3

Groupe Ateliers 4

Groupe Ateliers 5