



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"> 1) W Aisance <ul style="list-style-type: none"> -3 changement Différents -In out Changement 2) W Finition <ul style="list-style-type: none"> -Simple -Dans l'axe -Tir crochet
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"> 1) Double PAS 2) Relance couloir latérale 3) Passe axe - retour de passe 4) Sortie de balle couloir latérale
-----	--	--

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