



Equipe : F2013

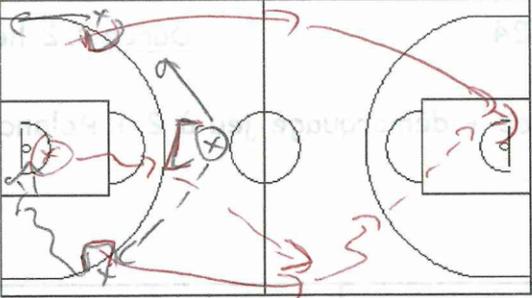
Effectif : 27

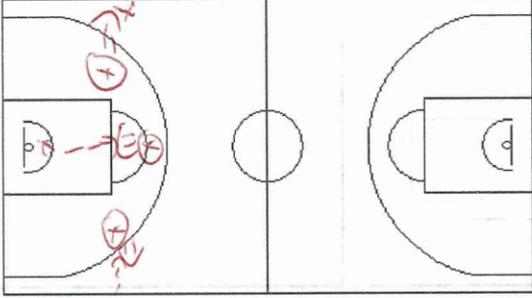
Date : 03/06/24

Durée : 2 heures

Thème : Aisance + démarquage jeu à 2 + Relance

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
25'		Echauffement Aisance + Finition Elsa
30'		Travail sur le jeu à 2 + enchaînement 10' → curl 10' → backdoor 10' → sanctionner le choix du défenseur
30'		Jeu à 2 sur demi-terrain 1) Recherche du démarquage non porteur 2) Lecture sur jeu sans ballon ou 1c1
10'		Evolution possible Travail de relance 1) Démarquage 45° ou course couloir latéral 2) Lecture non porteur et recherche d'un relais

10'		<p>Evolution possible même chose en 3c3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Timing du démarquage sur regard porteur de balle 2) Enchaînement dans les espaces de jeu
-----	---	--

20'		<p>Adresse</p> <p>Attraper tirer 5' sur chaque appuie alternatif</p> <p>Par 2, série 6 tirs</p> <p>Joueuses passeuse tiens ballon dans les mains</p> <p>Attraper tirer sur réception en simultané 8'</p> <p>Série 4 tirs et je change sur double pas</p>
-----	---	--

OBSERVATIONS

Demi-terrain 1

Demi-terrain 2