



**Equipe : F2013**

**Effectif : 20 + 2**

**Date : 24/02/25 PLATIN**

**Durée : 2h30**

**Thème : Agressivité 1c1 et Relance**

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
30'		<p>Echauffement Aisance dextérité</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Motricité Echelle</li> <li>2) Démarquage attraper jouer</li> <li>3) Finition TEC simple</li> <li>4) Passe et finition tir crochet</li> <li>5) Finition Tir ext</li> </ol> <p>Inversion groupe à chaque manche</p>
15'		<p>1c1 agressivité sur Attraper / jouer de face</p> <p>Capter la balle et agressivité en vitesse</p> <p>Selon distance du défenseur casser le rythme</p>
15'		<p>Routine de dribble</p> <p>Amplitude Avant/ arrière MD</p> <p>Amplitude Avant / arrière MG</p> <p>Amplitude D/G MD</p> <p>Amplitude D/G MG</p> <p>1 Dribble fort 1 in out MD</p> <p>1 dribble fort 1 in out MG</p> <p>1-3-1 / 2-2-2</p>
20'		<p>1c1 sur agressivité + transition</p> <p>Tour du plot à l'annonce du coach</p> <p>Suite au 1<sup>er</sup> tir le joueur qui récupère le rebond devient attaquant sur la relance.</p> <p>W changement de rythme et engagement épaule</p>

20'		<p>Travail Gestuelle sur chaise</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Assis sur la chaise sans se lever</li> <li>2) Assis sur la chaise en se levant</li> </ol> <p>Recherche de la fluidité dans le tir</p>
20'		<p>3c2+1 sur un aller</p> <p>Franchir ou passer un déf avant milieu du terrain</p>
20'		<p>3c2 continuité</p> <p>Sortir la balle rapidement sur une joueuse libre</p> <p>Jouer le hors-jeu</p> <p>Passe dans le futur qui accélère la joueuse non porteur</p>
20'		<p>Adresse</p> <p>Reprendre travail sur la chaise</p> <p>Etape 3</p> <p>Debout derrière la chaise → taper la chaise en dipant la balle</p>

**OBSERVATIONS**

Groupe 1

Groupe 2

Foncé

Clair