



**Equipe : F2013**

**Effectif : 20**

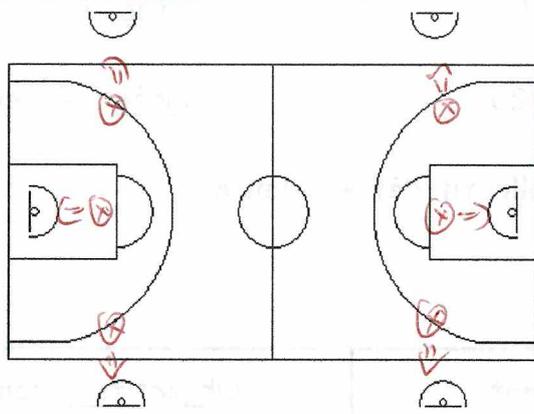
**Date : 12/03/25**

**Durée : 2 heures**

**Thème : Pré collectif déf + relance**

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
25'		<p>Echauffement attitude</p> <p>J1 finition + sortie de balle            J2 passe retour de passe avec J3            Travail attitude départ + finition</p> <p>Evolution :            Ajouter JAB            Déf défend</p>
30'		<p>2C2</p> <p>Communication - bump - saut à la balle - couper ligne de passe - attaquer l'attaquante</p> <p>Rotation :            A1 =&gt; D1 =&gt; A2 =&gt; D2</p>
25'		<p>3c2+1 Continuité</p> <p>Respect couloir + principe de jeu sur la relance</p> <p>2 dribbles max par joueuses            Curl opposé ou back door si balle dans l'axe ou remonte</p>
15'		<p>Demi + aller-retour 4c4</p> <p>Principe 1 balle qui descend curl opposé            Principe 2 balle qui remonte coupe opposé            Principe 3 balle qui descend dans la raquette je coupe</p>

20'



Adresse

5' : W à 1 main puis 2 mains

10' :

Dans l'axe □ arrêts simultanés

À droite □ alternatif G/D

À gauche □ alternatif D/G

Fluidité

### OBSERVATIONS