



Equipe : F2014

Effectif : 27

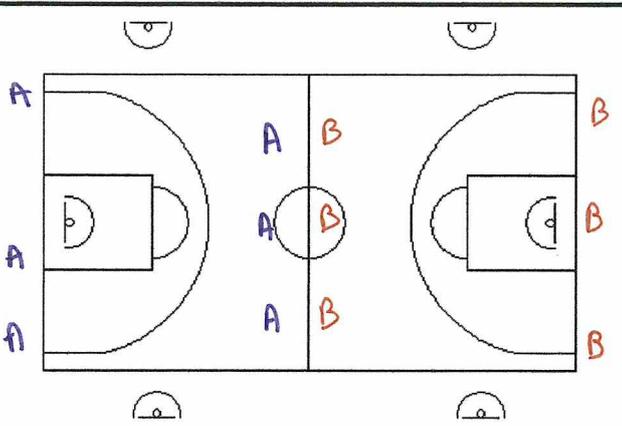
Date : 03/09/2025

Durée : 2H00

Thème : Aisance dans la passe - tir en course / Relance / Adresse - dextérité

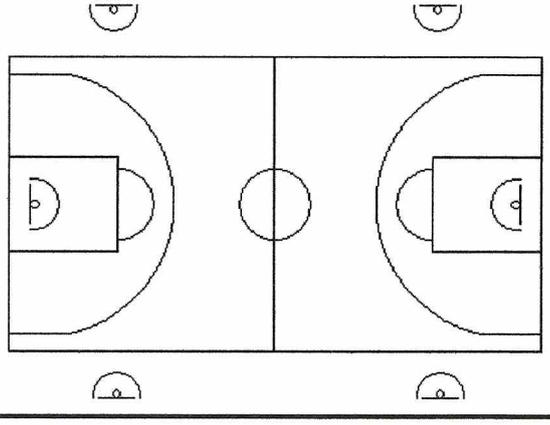
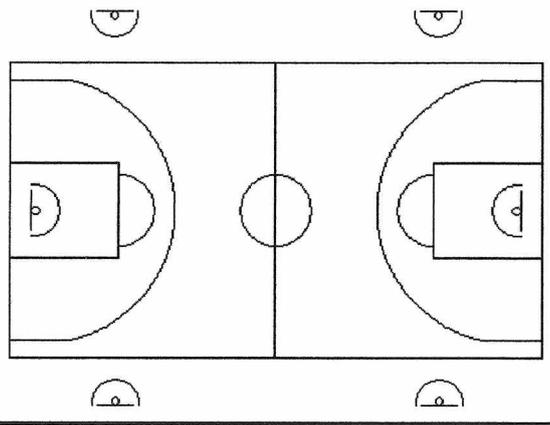
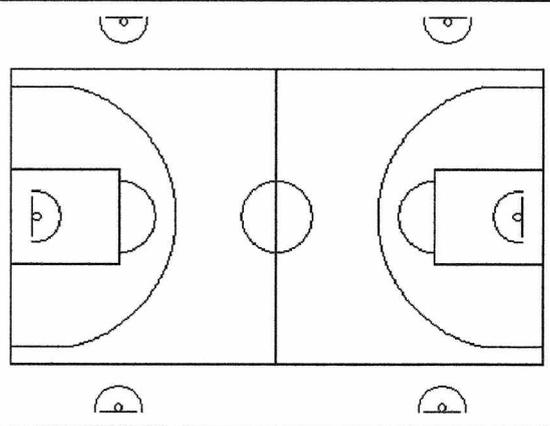
<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
20min		<p>1) <b>Echauffement : passes, tir en course</b></p> <p>1 ballon pour 2 Enchaîner 4 passes, Monter en défense sur porteur, départ en dribble, tir en course, le défenseur prend la place du tireur (ne pas défendre le tir). Travail réception passe une main. -1 dribble passe direct -1 dribble passe à terre -1 dribble passe désaxée -1 dribble récupérer avec la main opposée passe désaxée Tir poussé, pivot décollement, pivot renversement, lay back</p>
8min terrain 8min côté		<p>2) <b>Sortie de balle par le dribble, passe dans le dribble</b></p> <p>A lance la balle contre la planche / sauter et atterrir ballon au-dessus de la tête face à la ligne de touche / partir en dribble main gauche puis dribble main droite et passe dans le dribble à B qui va tirer en course A va en B B va en A A droite et à gauche Côté : gestuelle de tir</p>
8min terrain 8min côté		<p>3) <b>3c1</b></p> <p>D donne le ballon à l'attaquant au milieu et va défendre sur lui Les attaquants sur les côtés courent le plus vite possible vers le cercle opposé en restant près de la ligne de touche, ils coupent au cercle en arrivant aux 3points A doit surpasser le défenseur en dribble pour faire une passe décisive Une seule passe pour marquer sans défenseur Côté : dextérité</p>
8min terrain 8min côté		<p>4) <b>3c2</b></p> <p>Idem 4) avec 2 défenseurs D1 donne le ballon à l'attaquant au milieu et va défendre sur lui D2 gère les deux joueurs sans ballon Les attaquants ont deux passes pour se créer un tir sans défenseur Côté : vitesse de réaction</p>

5min  
terrain  
5min  
côté



5) 3c3 YOYO

Côté : Aisance dans la passe



**OBSERVATIONS**

Empty space for observations.