



Equipe : F2014

Effectif : 29

Date : 18/06/2025

Durée : 2H00

Thème :

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
		<p>1) Echauffement : PASSES</p> <p>1 ballon par joueuse / une joueuse avance, l'autre recule</p> <p>Réception passe une main jusqu'au milieu : A flotteur au milieu, B tir poussé côté.</p> <p>Evolution : passes simultanées, au milieu B va dans l'aile avec deux ballons / A coupe au cercle passe à terre à A qui tir en course / B attaque le milieu / stop tir</p>
		<p>2) PASSES / STRATEGIE</p> <p>2 équipes sur un demi-terrain</p> <p>L'équipe qui a le ballon se déplace en passe, le porteur doit toucher une joueuse adverse pour l'éliminer (la joueuse touchée s'assoie).</p> <p>Objectif : éliminer le plus rapidement toutes les joueuses adverses.</p> <p>Si le ballon tombe au sol : ballon à l'adversaire (possibilité de libérer les joueuses au sol avec passe te retour de passe).</p> <p>Evolution : imposer passe main droite puis passe main gauche.</p>
		<p>3) Adresse</p> <p>Gestuelle</p>
		<p>4) 3c3 relance</p> <p>En colonne face au cercle en alternant une joueuse de chaque équipe</p> <p>Claquettes, au signal du coach : rebond et relance. Les joueuses sans ballon s'écartent dans un couloir et courent vers l'avant en respectant le couloir.</p> <p>Soit sortie de balle par la passe, soit par le dribble</p>

5) 3c3 $\frac{1}{2}$ terrain : ouverture angle de passe

Le défenseur de C donne la balle
 C drive :
 A et B ouvre un angle de passe
 C drive fond : A se déplace derrière et B banane dans le milieu
 C drive milieu : A se déplace dans le même sens et prend la place de B qui part en banane dans le back door

6) Adresse

1 ballon pour deux
 A passe à B et va défendre sur elle
 B dribble pour surpasser A et stop tir

7) 3c3 yoyo

Respecter les couloirs de relance
 Sur demi terrain ouverture angle de passe

OBSERVATIONS

Blank area for observations.