



Equipe : F2014

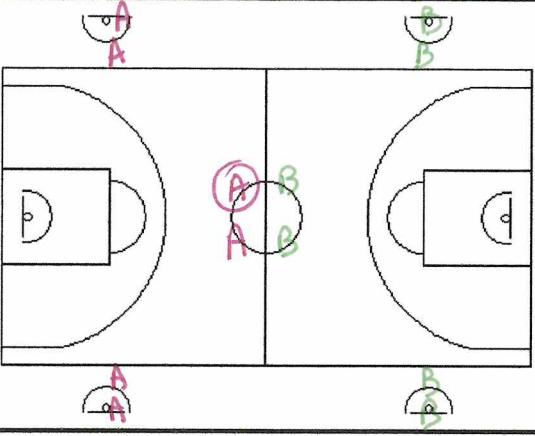
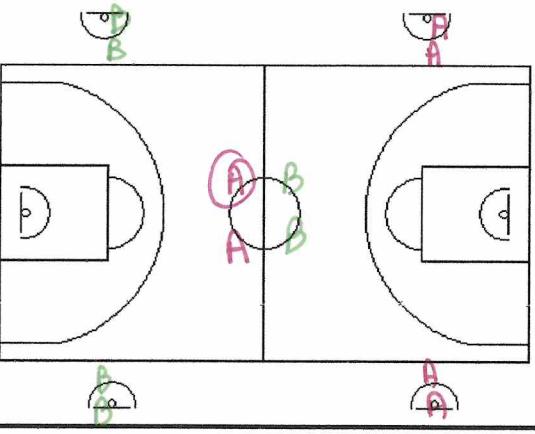
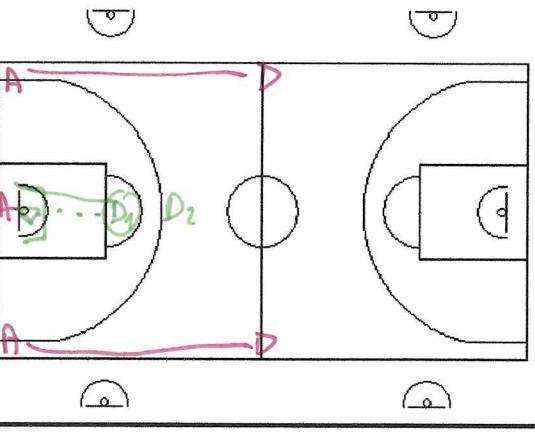
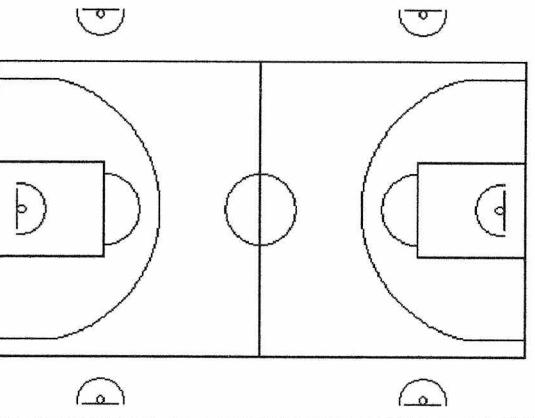
Effectif : 25

Date : 26/11/2025

Durée : 2H00

Thème : Passes / Relance

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
10min		<p>1) Echauffement : PASSES</p> <p>B se démarque dans l'espace libre et reçoit la passe de A B passe à B2 et va dans la colonne A A2 se démarque dans l'espace libre et reçoit la passe de B3...</p>
10min		<p>2) Passes</p> <p>3 attaquantes et 2 défenseures</p> <p>Les attaquantes doivent se faire le plus de passes possibles sans se faire intercepter ni perdre le ballon pendant 2min.</p>
20min		<p>3) Relance</p> <p>A, B et C se déplacent dans la raquette Le coach donne la balle à une joueuse qui devient défenseure La joueuse donne la balle à une des attaquantes et défend 2c1 tout terrain</p> <p>Evolution : ajouter un défenseur milieu de terrain qui rentre en jeu si le coach lui lâche la main</p>

<p>10min + 15min</p>		<p>4) Adresse (Mathieu)</p> <p>5) Relance 2c2</p> <p>2c2</p> <p>Lorsqu'il y a panier ou balle volée, les défenseuses donne la balle aux joueuses en attentes sur le côté et vont dans les colonnes côté.</p> <p>Les attaquantes deviennent défenseuses</p>
<p>15min</p>		<p>6) Relance 2c2</p> <p>Jeu en seul tir</p> <p>Les attaquantes doivent toucher la main des joueuses sur le côté pour qu'elles rentrent en défense</p>
<p>10min + 20min</p>		<p>7) Adresse (Mathieu)</p> <p>8) 3c2 en deux passes</p> <p>D1 donne le ballon à l'attaquant au milieu et va défendre sur lui</p> <p>D2 gère les deux joueurs sans ballon</p> <p>Les attaquants ont deux passes pour se créer un tir sans défenseur</p>
<p>5min</p>		<p>9) LF</p> <p>Tirer 3 séries de 2LF</p> <p>Si je marque 2LF/2 je double mes points = 4</p> <p>$\frac{1}{2} = 1$ point</p> <p>Concours à 2</p>