



**Equipe : F2014**

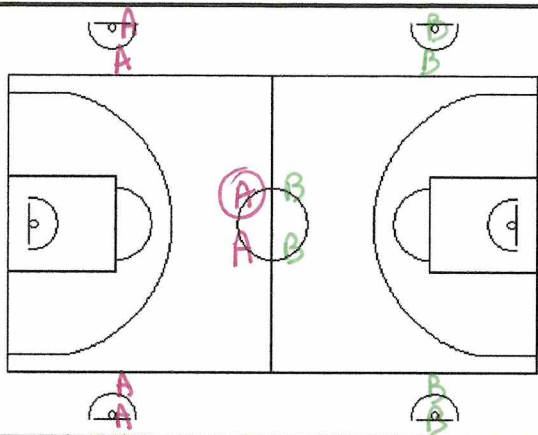
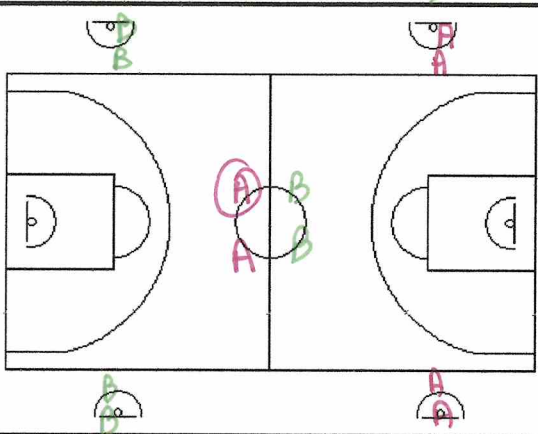
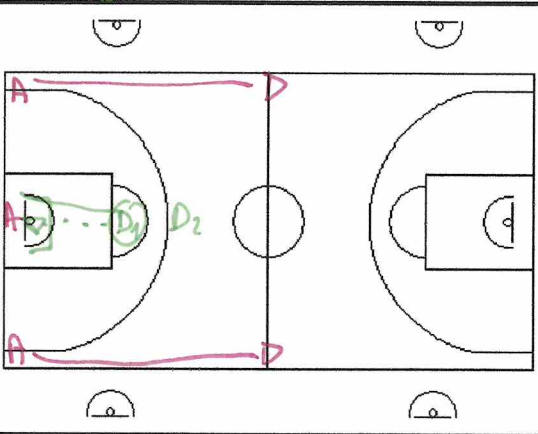
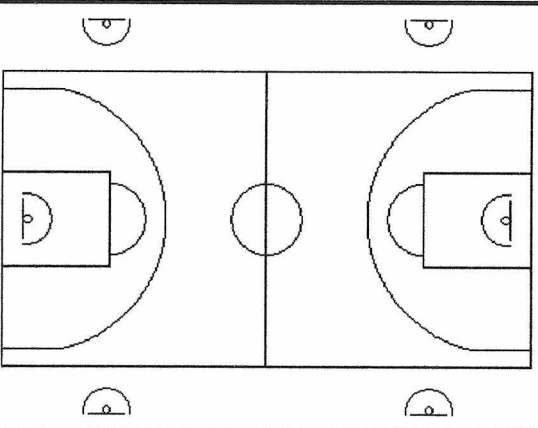
**Effectif : 25**

**Date : 26/11/2025**

**Durée : 2H00**

**Thème : Passes / Relance**

<b>Durée</b>	<b>Situations - Déroulement</b>	<b>Objectifs - consignes</b>
10min		<p>1) Echauffement : <b>PASSES</b></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 de B3...</p>
10min		<p>2) <b>Passes</b></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) <b>Relance</b></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 Lorsqu'il y a panier ou balle volée, les défenseures donne la balle aux joueuses en attentes sur le côté et vont dans les colonnes côté. Les attaquantes deviennent défenseures</p>
<p>15min</p>		<p>6) Relance 2c2</p> <p>Jeu en seul tir 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 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 Si je marque 2LF/2 je double mes points =4 <math>\frac{1}{2}</math> = 1point Concours à 2</p>