



Equipe : F2014

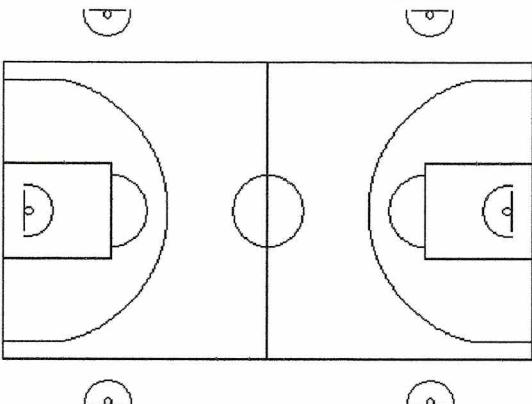
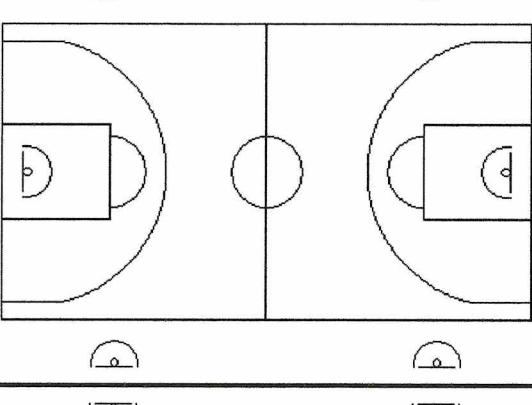
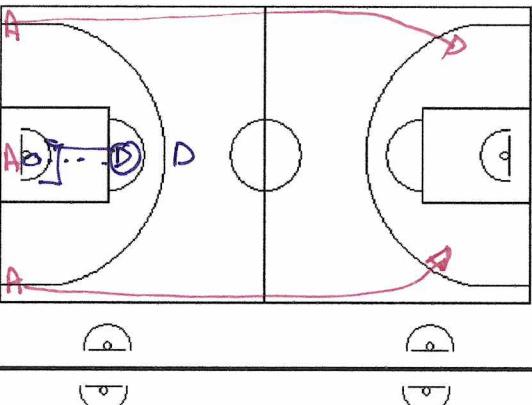
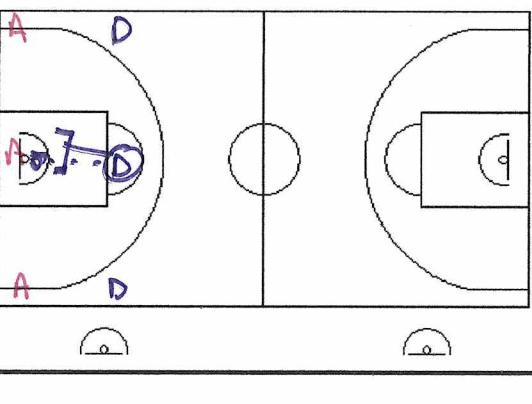
Effectif : 21

Date : 14/01/2026

Durée : 2H00

Thème : Echauffement : passes
Défense porteur / relance

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
20min		<p>1) Echauffement : PASSES</p> <p>4 groupes de 5 Chaque joueuse a un ballon 1 ballon supplémentaire par groupe</p> <p>Se faire des passes avec le ballon supplémentaire sans qu'un ballon tombe au sol. Lancer son ballon en l'air le temps de réceptionner et faire la passe.</p>
20min		<p>2) Passes</p> <p>1 ballon pour 3 Travail de passe sous pression défensive Passe au-dessus de la tête interdite Passes désaxées</p> <p>Changer le défenseur toutes les 6 passes</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>

10min		4) Adresse (Adresse : Elsa)
20min		Défense porteur (Mathieu)
10min		5) Adresse (Elsa) 6) 3c2 en deux passes
10min		7) 3c3 TOUT TERRAIN aller/retour 8) Si une équipe marque en : 0 dribble = 5 points 1 dribble = 4 points 2 dribbles = 3 points 3 dribbles = 2 points 4 dribbles = 1 point 1ère équipe en 20pts