



Equipe : F2014

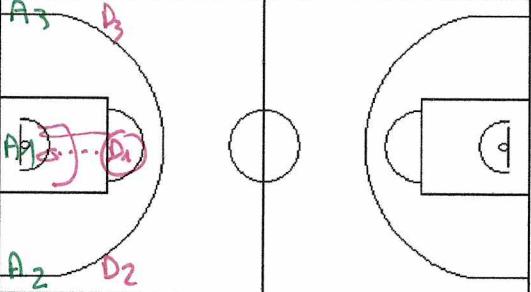
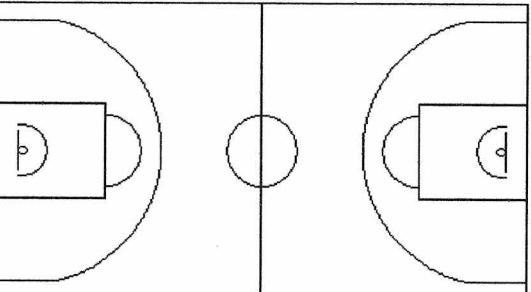
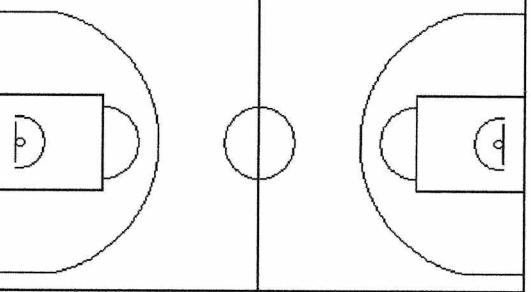
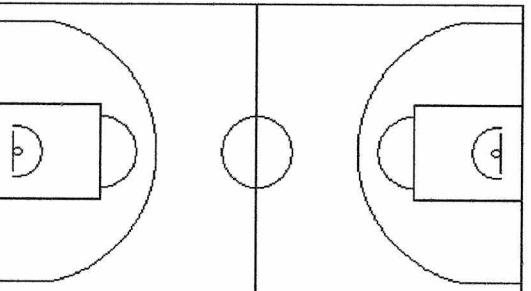
Effectif : 21

Date : 28/01/2026

Durée : 2H00

**Thème : Echauffement : ouverture angle de passe
Défense porteur / relance**

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
30min		<p>1) Echauffement</p> <p>A contourne le cercle / in and out : attaquer ligne de fond B contourne le plot / dribble de recul : changement de main : attaquer le milieu</p> <p>Evolution 1 : mettre un défenseur : 1c1 Evolution 2 : mettre une joueuse à 3pts à l'opposé du drive face au bloc pour ouverture angle de passe Evolution 3 : ajouter un défenseur. Lecture de la défense : soit drive, soit passe</p>
15min		<p>2) 2c2 $\frac{1}{2}$ terrain</p> <p>D2 passe à D1 qui coupe dans le coude de la raquette D1 passe à A1 et va défendre sur lui D2 va défendre sur A2</p> <p>A1 drive</p>
10min		<p>3) Adresse (Elsa)</p>
15min		<p>4) Relance 3c2</p> <p>D donne le ballon à l'attaquant au milieu et va défendre sur lui Les attaquants sur les côtés courrent le plus vite possible vers le cercle opposé en restant près de la ligne de touche, ils coupent au cercle en arrivant aux 3points D2 gère les deux joueurs sans ballon A doit surpasser le défenseur en dribble pour faire une passe Les attaquants ont deux passes pour se créer un tir sans défenseur</p>

15min		<p>5) Relance 3c3 aller/retour</p> <p>Idem en 3c2</p> <p>Travail aller/retour</p>
10min		<p>6) Adresse (Elsa)</p>
20min		<p>7) Défense porteur (Mathieu)</p>
		
OBSERVATIONS		