



Equipe : F2014

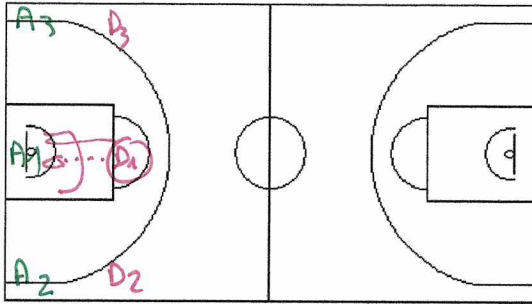
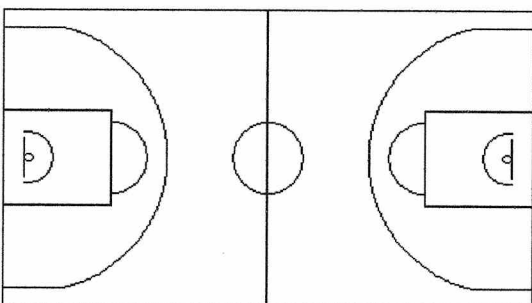
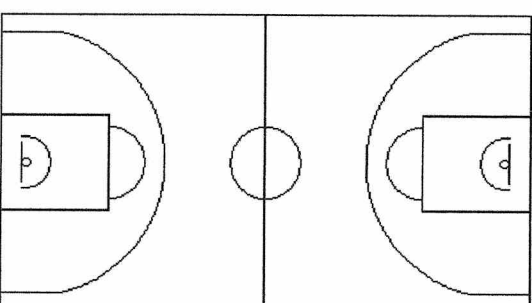
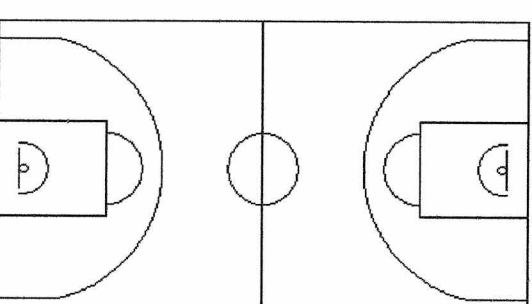
Effectif : 21

Date : 28/01/2026

Durée : 2H00

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

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
30min		<p>1) Echauffement</p> <p>A contourne le cercle / in and out : attaquer ligne de fond</p> <p>B contourne le plot / dribble de recul : changement de main : attaquer le milieu</p> <p>Evolution 1 : mettre un défenseur : 1c1</p> <p>Evolution 2 : mettre une joueuse à 3pts à l'opposé du drive face au bloc pour ouverture angle de passe</p> <p>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</p> <p>D1 passe à A1 et va défendre sur lui</p> <p>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</p> <p>Les attaquants sur les côtés courent le plus vite possible vers le cercle opposé en restant près de la ligne de touche, ils coupent au cercle en arrivant aux 3points</p> <p>D2 gère les deux joueurs sans ballon</p> <p>A doit surpasser le défenseur en dribble pour faire une passe</p> <p>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		