



Equipe : F2014

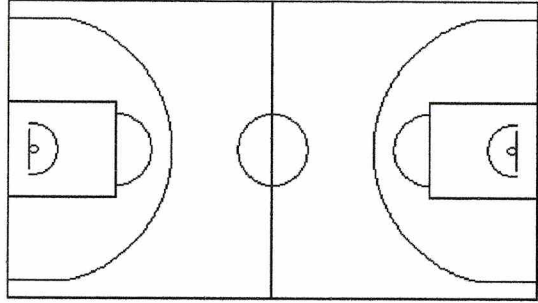
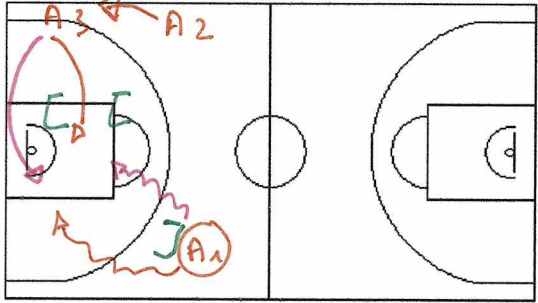
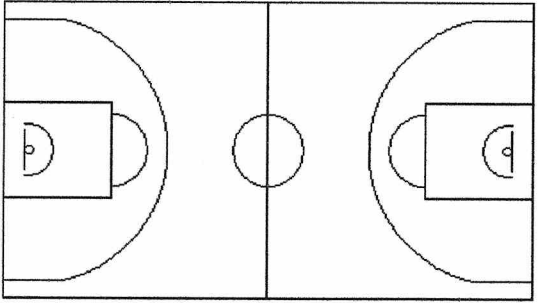
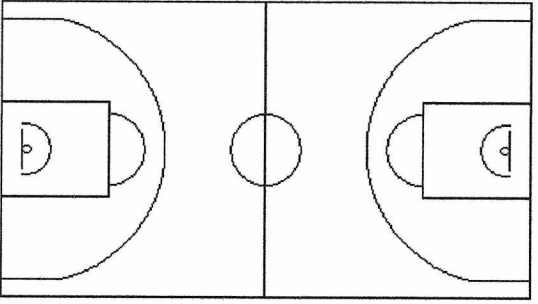
Effectif : 23

Date : 25/03/2026

Durée : 2H00

Thème : Défense non porteur - Ouverture angle de passe
- Adresse

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
20min		<p>1) Echauffement : passes</p> <p>3 groupes / 2 colonnes face à face / 1 ballon</p> <p>Départ en dribble, passe à terre main droite dans le dribble à la joueuse de la colonne en face et revenir en course arrière dans sa colonne.</p> <p>Evolution :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Main gauche - Passe dans le dribble en l'air main droite - Passe en l'air dans le dribble main gauche
6min		<p>1-1) Passes</p> <p>2 ballons pour 6 / travail sur 30s</p> <p>3 binômes : les joueurs de chaque binôme sont face à face et vont échanger leur place après chaque passe</p> <p>2 ballons au départ aux joueurs du binôme A</p> <p>A passe à B et change de position avec son binôme</p> <p>B passe à C et change de position avec son binôme</p> <p>C passe à A et change de position avec son binôme</p>
15min		<p>2) Contestation de la passe</p> <p>Mathieu</p>
15min		<p>3) Rotations défensives</p> <p>Mathieu</p>

10min		<p>4) Adresse</p> <p>Elsa</p>
20min		<p>5) 3c2+1 ouverture angle de passe</p> <p>A1 va contourner le coach suivi de D : soit drive milieu, soit drive ligne de fond</p> <p>A2 et A3 ouvre un angle de passe en fonction du drive : banane back-door ou banane cœur de raquette pour A3. Descendre pour A2.</p> <p>Travail sur aller/retour</p> <p>Evolution : 4c3 + 1</p>
20min		<p>6) Adresse</p> <p>Elsa</p>
10min		<p>7) 5c5</p>

OBSERVATIONS