

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
20min		<p>1) Echauffement circuit</p> <p>1 ballon par joueuse</p> <p>1 → w motricité 2 → w aisance - changement de main à chaque plot 3 → w EDC échelle 4 → cassure puis TEC ou stop tir 5 → long dribble - cassure - TEC 6 → w motricité 7 → cassure puis TEC</p> <p><u>Évolutions</u> : Varier TEC / motricité / EDC / W à G & à D</p>
20min		<p>2) 1c1</p> <p>Groupes de 3 D passe à l'attaquant et touche un plot L'attaquant part à l'opposé et va tirer en course L'attaquant prend le rebond et prend la place du défenseur, la joueuse en attente devient attaquante, le défenseur remonte en attente</p> <p><u>Evolution</u> : le défenseur donne la balle et défend. 3 dribbles pour gagner son duel</p>
20min		<p>3) 1c1 dans dribble</p> <p>Le passeur donne à l'attaquant (et va dans sa colonne) qui joue son 1c1 face au défenseur Le défenseur ressort la balle au passeur et va dans sa colonne, l'attaquant devient défenseur. Le passeur donne à la colonne attaquante.</p> <p><u>Imposer</u> : - départ main droite - départ main gauche - finition main droite Finition main gauche</p>
10min		<p>4) Adresse</p> <p>Paul</p>

<p>15min</p>		<p>5) Rebond / relance par le dribble</p> <p>A lance la balle contre la planche / sauter et atterrir ballon au-dessus de la tête face à la ligne de touche / partir en dribble main gauche puis dribble main droite et passe dans le dribble à B qui va tirer en course</p> <p>A va en B B va en A</p> <p>A droite et à gauche</p>
<p>10min</p>		<p>6) Rebond / Relance par la passe</p> <p>A lance la balle contre la planche / sauter et atterrir ballon au-dessus de la tête face à la ligne de touche / Passe au-dessus de la tête à B qui s'est écarté B dribble de contre-attaque et tir en course</p>
<p>10min</p>		<p>7) Adresse</p> <p>Paul</p>
<p>10min</p>		<p>8) 2c1 + 1</p> <p>D1 passe à A1 ou A2 et va toucher la ligne de fond avant de revenir en défense</p> <p>Les attaquantes doivent marquer avant le retour du 2^{ème} défenseur</p>

OBSERVATIONS