



Equipe : F2015

Effectif : 24

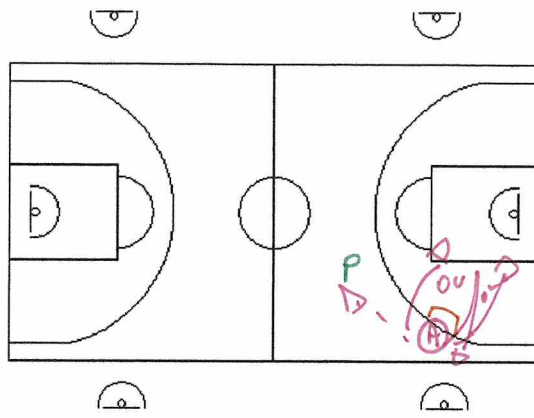
Date : 20/05/2026

Durée : 2H00

Thème : Echauffement tir en course / agressivité défensive /

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
20min		<p>1) Echauffement : Tirs en course</p> <p>Paul</p>
15min		<p>2) Agressivité défensive</p> <p>Kathline</p>
10min		<p>3) Adresse</p> <p>Gestuelle</p>
20min		<p>4) Défense porteur</p> <p>Kathline</p>

15min

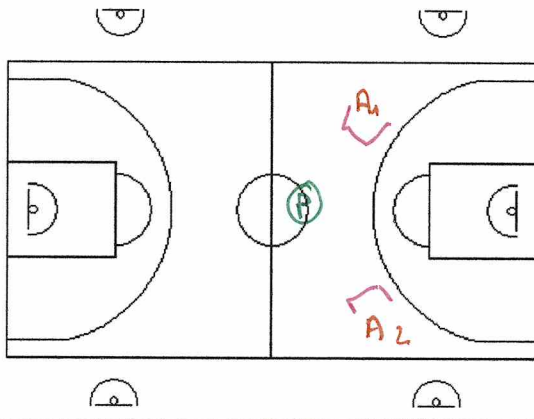


5) 1c1 avec passeur

Balle dans l'aile : faire travailler 5s la défense, donner la balle au passeur et se démarquer :

- CURL
- BACK DOOR
- V CUT (contact, gagner la bataille du pied, ressortir vite)

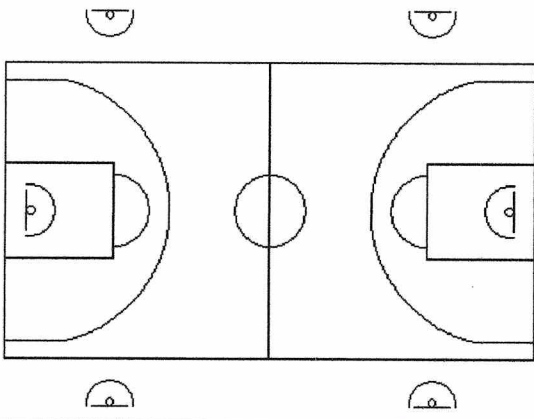
15min



6) 2c2 1/2 terrain

Au signal du passeur (faire rebondir le ballon au sol) : démarquage et jeu 2c2. Jouer en 1 tir, l'équipe qui prend le rebond rend la balle au passeur et reste en attaque. Jouer en 2 tirs marquer et rotation. Joueuses en attentes : proprioception.

10min



7) Adresse

S'auto-lancer le ballon : Attraper / tirer

Appuis dynamiques

Enchaînement du mouvement (pas d'arrêt)

Finir les coudes au-dessus des yeux

Poignet cassé

Les 2 mains accompagnent le ballon (1 qui tire, 1 qui dirige)

OBSERVATIONS