



**Equipe** : F2014

**Effectif** : 24

**Date** : 22/04/2026

**Durée** : 2H00

**Thème** : Défense non porteur - Enchaînement d'actions - Adresse

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
20min		<p>1) <b>Echauffement : passes</b></p> <p>2 groupes / 2 colonnes face à face / 2 ballons</p> <p>Départ en dribble, passe à terre main droite dans le dribble à la joueuse de la colonne en face, pivoter, passe à la joueuse derrière et monter en défense sur elle pour qu'elle fasse son départ en dribble.</p> <p>Evolution :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Main gauche</li> <li>- Passe dans le dribble en l'air main droite</li> <li>- Passe en l'air dans le dribble main gauche</li> </ul>
10min		<p>2) <b>Contestation du CURL</b></p> <p>Sur <math>\frac{1}{2}</math> terrain, 2 colonnes d'attaquantes et 2 colonnes de défenseures derrière la ligne de fond</p> <p>1 attaquante A1 et 1 défenseure D1 en position d'arrière</p> <p>L'attaquante opposée A2 monte sur le poste arrière libre</p> <p>A1 passe à A2 et CURL / D1 saute au ballon et conteste le CURL de A1...</p>
15min		<p>3) <b>Contestation de la passe</b></p> <p>D1 défend 5s sur A1</p> <p>A1 passe à P et se démarque</p> <p>D1 conteste la passe et le CURL</p> <p>2pts par balle gagnée</p> <p>1pts par balle touchée</p> <p>1<sup>ère</sup> en 10pts</p>
10min		<p>4) <b>Adresse</b></p> <p>Mathieu</p>

15min		<p>5) 5c5 <math>\frac{1}{2}</math> TERRAIN</p> <p>5c5 avec balle au passeur au départ Sur rebond ressortir la balle au passeur et passer en attaque</p> <p>A) Sans dribble B) 1 dribble par joueuse</p> <p>Matches en 6 paniers</p>
-------	--	---

15min		<p>6) 5c4+1</p> <p>D passe à A et touche la ligne latérale avant de défendre</p> <p>Travail aller / retour</p> <p>1<sup>ère</sup> équipe en 6 paniers</p>
-------	--	---

10min		<p>7) Adresse</p> <p>Elsa</p>
-------	--	-------------------------------

15min		<p>8) 5c5</p> <p>Départ <math>\frac{1}{2}</math> terrain sur un tir à 3pts Travail écran retard et TAG</p> <p>Travail aller / retour</p> <p>1<sup>ère</sup> équipe en 6 paniers</p>
-------	--	---

**OBSERVATIONS**