



Equipe : F2015

Effectif : 18

Date : 03/06/2026

Durée : 2H00

Thème : Relance / agressivité défensive / Adresse

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
30min		<p>1) Echauffement : circuit passes</p> <p>B coupe dans le coude de la raquette A passe à B B passe à D qui lui rend le ballon A reçoit la balle de C et lui rend B passe à A qui tire</p> <p>A droite et à gauche</p> <p>A → D C B → D D D → A A C → D B</p>
15min		<p>2) Agressivité défensive</p> <p>Enchaînement de 1C1</p> <p>1^{er} 1C1 - départ face à face A porteur et doit aller scorer sur le cercle face à lui en passant obligatoirement par la porte B est défenseur mais a également un ballon : il peut gêner/pousser A avec, jusqu'au déclenchement du TEC</p> <p>2^{ème} 1C1 - départ lancé Dès que le rebond d'A touche le sol, B devient attaquant et 1C1 sur le cercle opposé contre C</p> <p>Communication - Attaquer l'attaquante</p>
10min		<p>3) Adresse</p> <p>Paul</p>
15min		<p>4) 3c1 relance</p> <p>D donne le ballon à l'attaquant au milieu et va défendre sur lui 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 A doit surpasser le défenseur en dribble pour faire une passe décisive Une seule passe pour marquer sans défenseur</p>