



Équipe : F2015

Effectif : 24

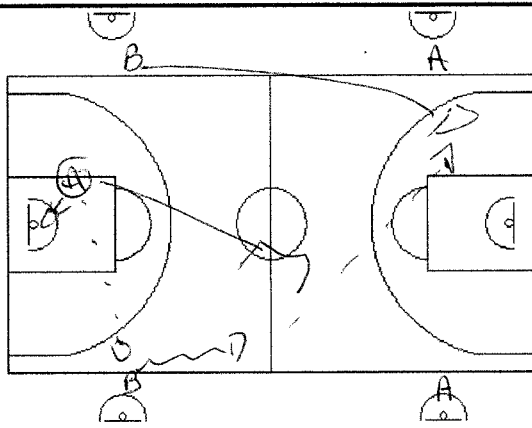
Date : 17/06/26

Durée : 2h00

Thème : gagner son duel sur porteur en défense /

départ en dribble sans marcher / relance rapide

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
		<p>1) Échauffement - école de course / motricité Sous forme de circuit Att₁ W de motricité (dissociation segmentaires) W échelle de rythme (appuis) W changement de rythme puis TEC Prendre son rebond, puis passe à Att₂ & box out Att₂ Espace d'arrière Catch & shoot</p> <p>Évolutions : varier le w d'appuis et de finitions</p>
		<p>2) Défense sur porteur W sur courir/reprendre</p> <p>1 ballon pour 2 5' → faire rouler la balle 5' → dribbler 10' → 1C1 avec porte</p>
		<p>3) Attraper / dribbler / tir en course</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Lancer le ballon vers le haut, l'attraper après le 1^{er} rebond, 2 dribbles max pour un tir en course. A droite et à gauche. b) Courir recevoir la passe milieu de terrain, 2 dribbles pour un tir en course A droite et à gauche c) D fait la passe à A qui part en dribble. 1e1 tout terrain. <p>Dribble vers l'avant Tir en course main droite et main gauche Partir en dribble sans marché</p>
		<p>4) Adresse</p> <p>1 ballon part joueuse</p> <p>Marquer 3 tirs consécutifs sur 3 spots différents</p>



5) 2c1 continuité

La joueuse qui tir devient défenseur. Elle sort la balle sur les attaquantes et défend.

Evolution :

- a) changer la disposition des attaquantes (colonnes en diagonales)
- b) 2c2

OBSERVATIONS