



Equipe : Sélection filles 2014 / 2015

Date : 30/09/2026

Lieu : Chamechaude

Durée : 1h20

Effectif : 12

Thème : Agressivité offensive et se passer vite le ballon

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
20'		Échauffement 3c0 : traverser le terrain + LAY UP 1 joueuses axe panier / panier 2 joueuses très large (qui courent à l'extérieur des plots) 10' en 5 passes / 10' en 4 passes Pas de ballon au sol Passer la balle vers l'avant
20'		3c3 Même départ que l'échauffement pour les ATT mais mettre 3 DEF 1 DEF par $\frac{1}{2}$ rond de raquette + 1 DEF rond central 10' : 0 dribble par joueuse / 10' : 1 dribble possible Toujours passer par le milieu
20'		2c1 + 1 Départ avec 2 ATT ligne de fond et 2 DEF avec 1 ballon aux LF Passe du DEF avec ballon à l'ATT en diagonal puis doit toucher la ligne de fond 2c1 + 1 en 2 passes MAX Le non porteur doit se rendre dispo
20'		3c2 + 1 Départ avec 3 ATT ligne de fond et 3 DEF avec 1 ballon aux LF Passe d'un des DEF extérieur avec ballon à l'ATT au milieu puis doit toucher la ligne de fond 3c2 + 1 en 2 passes MAX 2 passes MAX
Observations : Bonne écoute et volonté de transformer les choses chez les joueuses Difficultés : gestion de la distance de passe / gestion de l'opposition en mouvement		