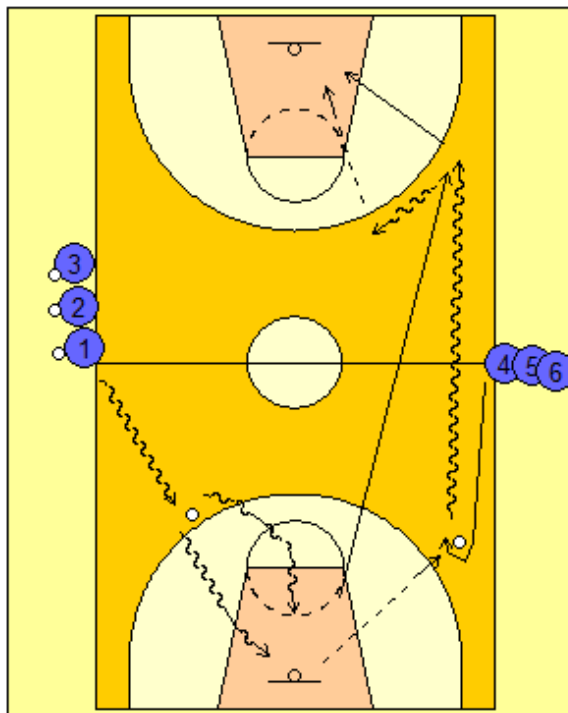


Section P.Bodet 29 septembre 2015

Echauffement :

Circuit training (travail 1m30 recup 30 pour grands, 1m et 30s pour petits) 2 fois

- Tirs en course
- Gainage pieds swiss ball mains appuis sur plint
- Tirs ss cercle main droite main gauche
- Corde



Enchaînement d'action RA NA PD tir en Course

2 colonnes ligne médiane 1 avec et l'autre sans ballon

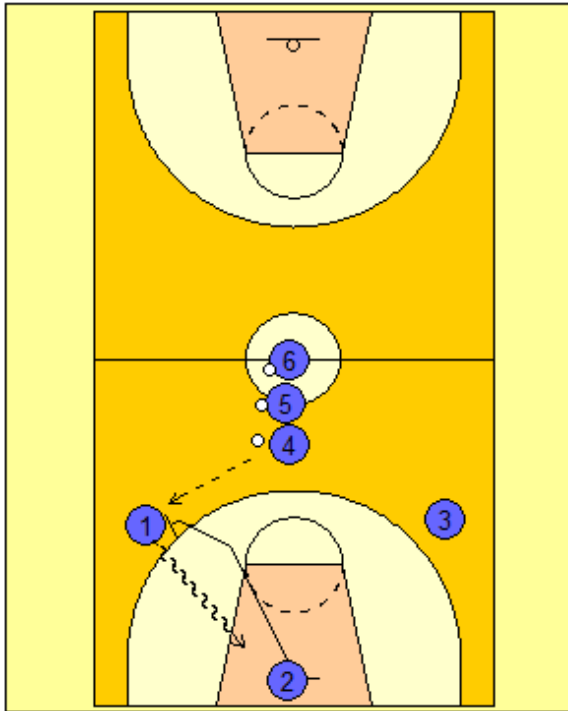
porteur part en dribble fixe ext 3pts puis jouer son drive ligne fond ou axe.
varier les lachers ++ pour grands

après tir, rbd vite pour sortie de balle dans l'aile

les 2 dans le même couloir latéral pour jouer un mains à mains
jouer le passe et va sur le mains à mains

puis finir 1c1 sur mains à mains
D et G

Category Cd 16 Name 15/16 1 Sequence 1 of 2



1c1 en continuité

passe dans une aile, 1c1 entre 1 et 2.
1 seul tir
après attaque 1 va défendre sur 3...

Category Cd 16 Name 15/16 1 Sequence 2 of 2

Finir en 3 c1 +2 tt terrain