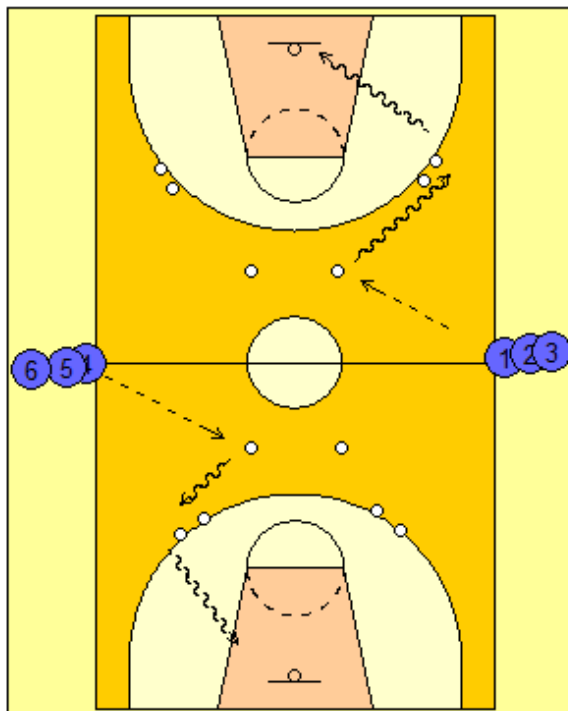


Sélection 2004 27/09/15

Echauffement proprio/gainage, école de course :

Par 2 face a face de part et d'autre de la ligne médiane

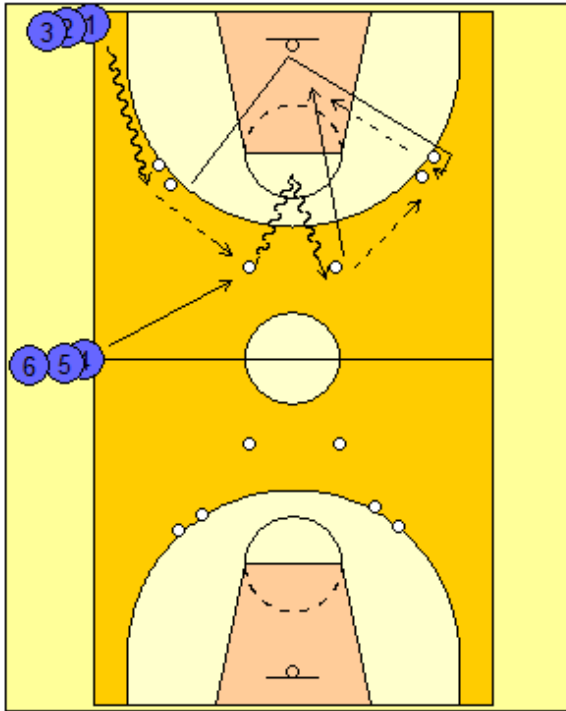
- Monté pointe sur 2 appuis toucher les mains en haut bras tendus (10x) puis marcher pointe le tt 2x
- Monté sur une jambe 10x idem bras puis marcher talons
- Gainage debout sur 1 jambe l'autre en avant puis montée de genoux
- Etoile en fentes sans contact 1 jambe puis l'autre talons fesses
- Dos à dos chaise 10s puis 1 pousse l'autre résiste puis griffés
- Face a face climber 10s puis 1 pousse l'autre résiste puis mixe montée genoux talons fesses



2 colonnes ligne médiane
1 balle par personne

envoyer la balle avec effet retro en direction du plôt.
départ croisé jambe gauche main droite vers les 2 plôts
double changement de main tir en course ldf
2 cross puis dans le dos pour axe

D puis G
lay up puis power. quand attaque axe tomber sim et engager un appuis.
1er à 10



2 colonnes, corner avec ballons axe sans ballons
 porteur par en dribble passe désaxée mD
 NP sprint dans l'axe pour capter la balle et
 attaque le cercle avant dribble de recul
 1 après sa passe coupe sous le cercle pour
 ressortir à 45°
 passe dans l'aile puis passe et va

Category Cd 16 Name Sélection 2004 27/09/15 Sequence 2 of 2

Finir 2c1 en continuité tt terrain
 3c2, 3c3 ?