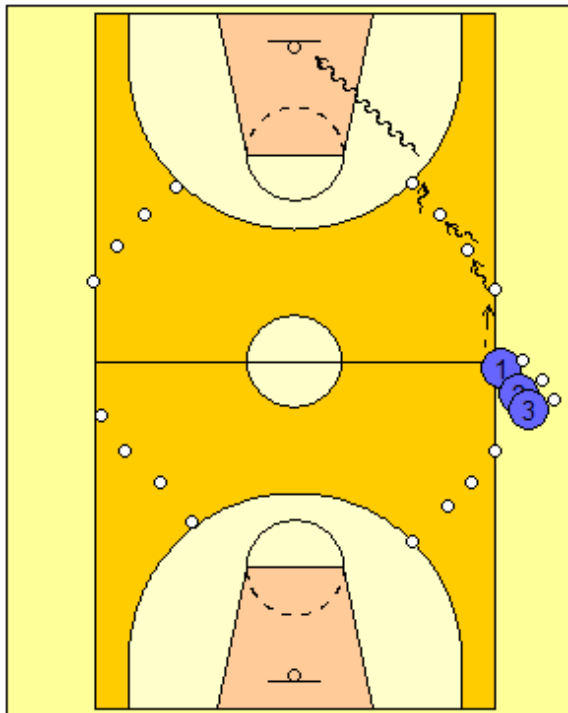


Entrainement section P.Bodet 1/10/15



travail d'arrêts et de départs

2 colonnes sur la ligne médiane 1 ballon par personne

envoyer la balle avec un effet retro pour arrêt sim

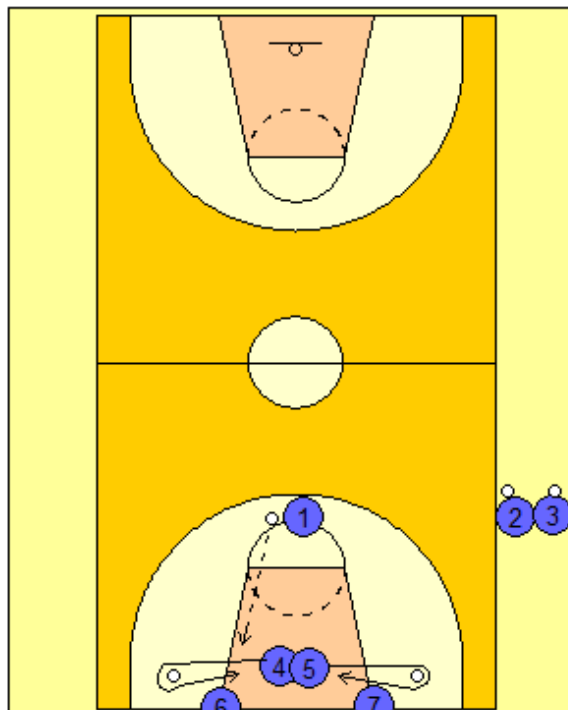
départ croisé 1 dribble arret sim face au plôt suivant...

varier les arrêts (sim et altern)

évolution pour plus de vitesse
arret sim puis slalom avant arret sim sur le dernier plôt.

varier les finitions mais tjrs arret sim

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



enchaînement d'actions

1c1 proche du cercle puis 2c1 tt terrain

3 colonnes

1 avec ballons prolongement ligne des lcf
2 colonnes base de la raquette ss ballon

départ épaule contre épaule

au signal sprint pour contourner le plôt

la premier qui contourne devient attaquant l'autre défend

après le 1c1 l'attaquant devient def pour 2c1 de l'autre côté

évolution finir 2c2, 2c3, 3c3

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