

Section P.Bodet 06/10/15

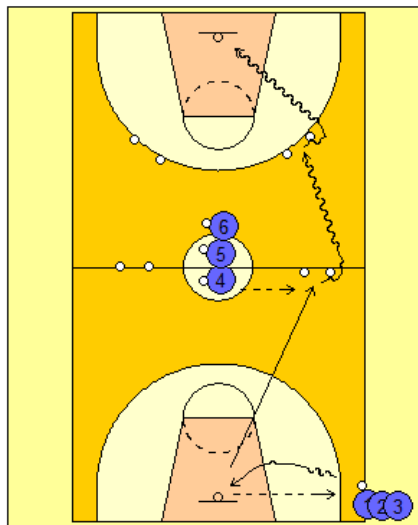
Mise en route :

45s 15s 3x

-corde

-gainage face

-course sur demi terrain, entre 2 plôts toucher les plôts déplacement slides, retour course arrière 3x



enchaînement de tirs, d'arrêts et de départs en dribbles

2 colonnes

1 corner avec 1 balle

1 dans le rond central 1 ballon par personne

départ tir en course dans l'axe sans la planche rebond et passe au suivant dans le corner

après passe sprint pour arrêt sim départ croisé ligne de touche

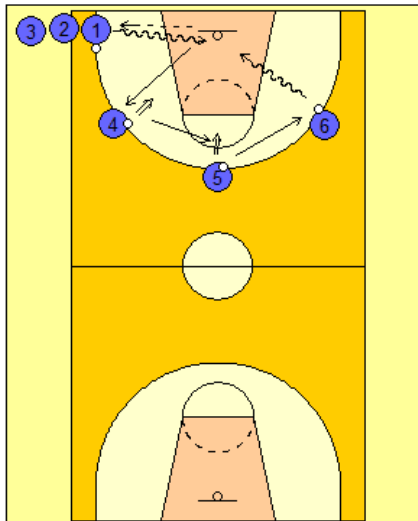
arrivé 2ème porte idem

1 dribble dans les 3pts

RA NA PD Rythme

limiter le nombre de dribbles

Category Cd 16 Name 15/16 3 Sequence 1 of 2



Enchaînement de tirs en course et de tirs ext

1 colonne dans corner avec 1 balle

1 joueur 1 ballon 45°, axe et 45°.

départ tir en course rebond et passe au suivant.

puis 2 tirs ext

finir tir en course

varier les finitions dans les tirs en courses

sur tir ext venir chercher dans les mains réangager 1 appuis avant tir. pas de dribble

varier les départs D et G

Category Cd 16 Name 15/16 3 Sequence 2 of 2

Puis 3c3 sans dribble ½ terrain

Puis 4c4 en continuité 2 dribbles max