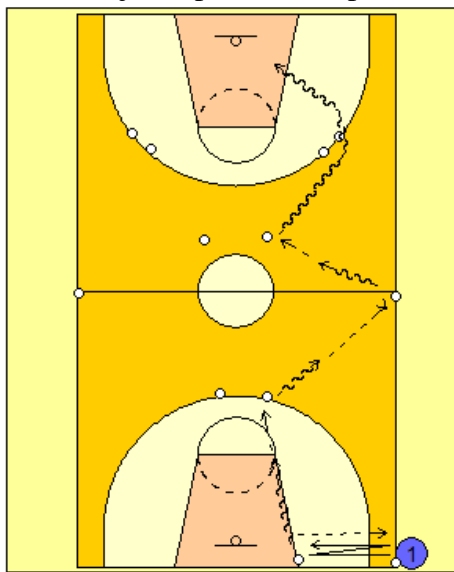


Section P.Bodet 08/10/15

Mise en route :

Par 2 face à face sur ligne médiane

- 10 Squatt course avt/arr
- 10 jack monté genousavt/arr
- 10 squatt talons fesses
- 10jack pointes
- 10 squatt sprint retour pas défensifs
- 10 jack sprint retour pas défensifs



1 colonne dans le corner
1 ballon par personne le 1er 2 ballons

partir en dribble 2 balle sur déplacements latéraux entre corner et base raquette
3 traversées puis passe à 1 main dans le dribble main extérieure

1 dribble prendre balle à 2 mains pour envoyer avec 1 effet rétro
capter arrêt sim départ croisé en dribble 1 dribble...

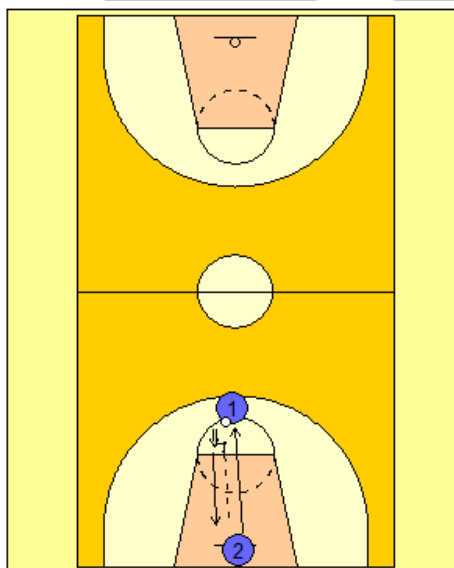
à la dernière porte double changement de main pour attaquer la ligne de fond puis tir en course

RA NA

fléchit vitesse de bras

Chgmts de rythme

Category Cd 16 Name 15/16 4 Sequence 1 of 2



travail d'enchaînement de tir
capté de balle et pose des appuis

sur 3 spots axe 45° 45°

-prendre la balle sur 1 arrêt alternatif, réengager l'appuis pour se remettre face et tirer
- idem avec 1 dribble avant tir

enchaîner 4 tirs par personne, 1ère équipe à 10 paniers

Category Cd 16 Name 15/16 4 Sequence 2 of 2

Jeu 2c2 demi puis 4c4 continuité