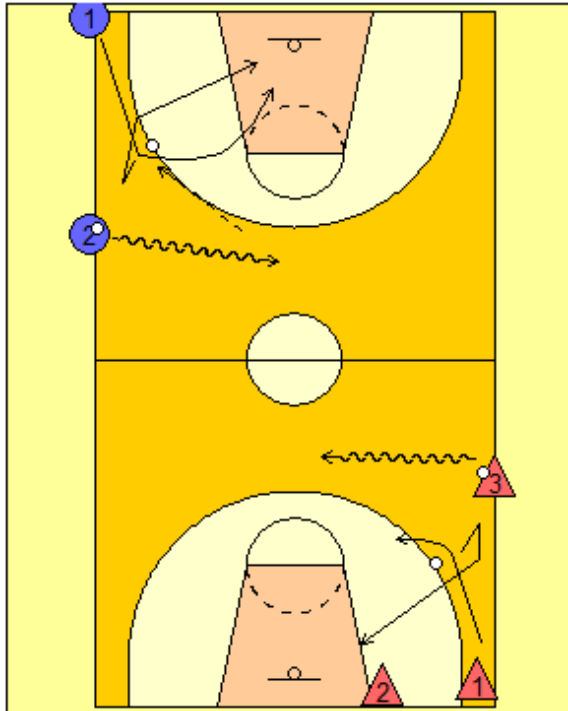


Entrainement Sélection 2004 15/11/15

Mise en route défensive sur le début de la séance de Gwen au CIC. Toute la partie sans ballon.



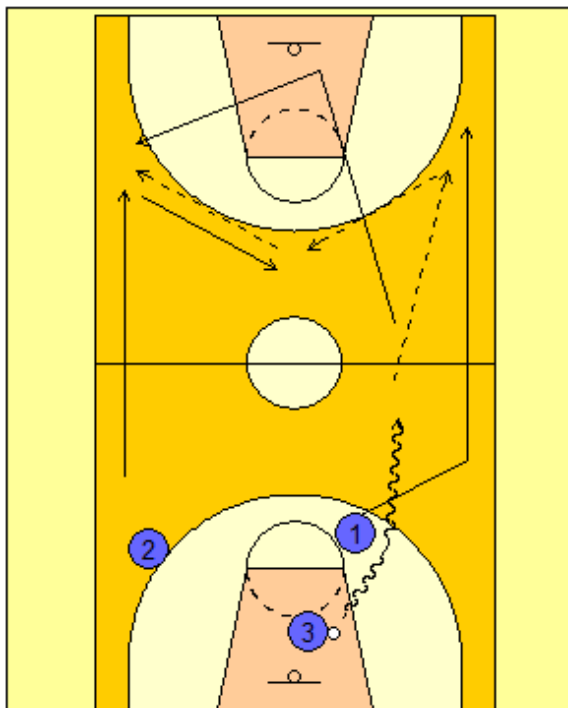
Sit 1 haut:

1c0 avec passeur
quand 2 part en dribble 1 part adapte sa course pour capter pleine vitesse
- pré appel capter driver dans l'axe
- être contesté au plôt s'écarter pour back door
- tomber sim départ croisé axe ou fond
varier les finitions

Sit 2 bas:

idem 1c1 avec passeur
consigne défensive essayer de contester la passe
choix en fonction de la défense

Category Cd 16 Name 2004 15/11/15 Sequence 1 of 2



Sortie de balle et transition offensive

sur une situation de rebond défensif

amener la balle dans l'aile soit par la passe soit par le dribble
finir avec rebondeur ds couloir d'arrière qui enchaîne dans son passe et va transférer la balle par l'axe

jeu 1c1
mouvements coordonnés

idem avec opposition passive jusqu'au transfert de balle

Category Cd 16 Name 2004 15/11/15 Sequence 2 of 2

Jeu 4c4 ou 5c5