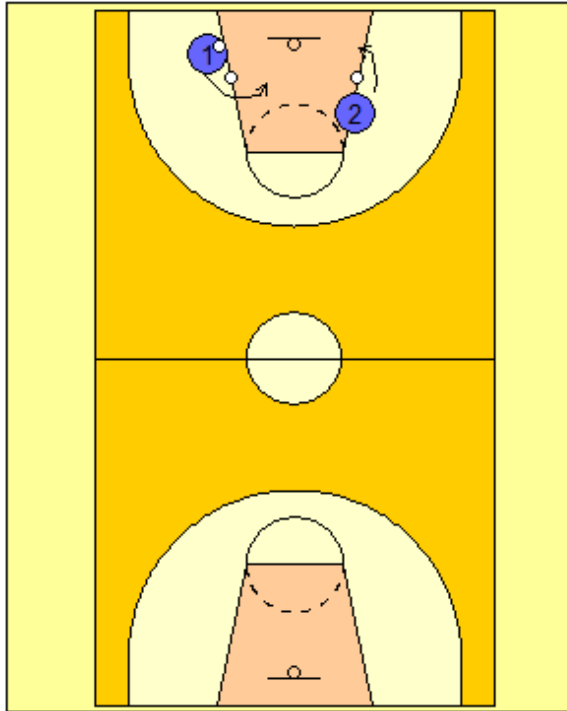


Entrainement Section 2015 16 Séance 7

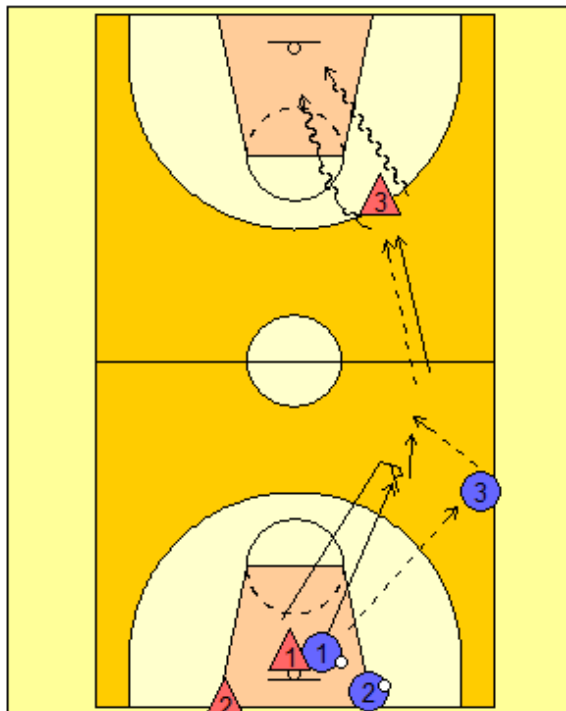


Idem sur les 6 paniers premier à 5 switches

partir dos au cercle
envoyer la balle avec un effet rétro
capter sur un arrêt alternatif
Tir

fléchit orientation des appuis vitesse d'armé...

Category Cd 16 Name 15/16 7 Sequence 1 of 2



enchaînement d'actions, démarquage, 1c1

2 colonnes bases de la raquette 1 avec balle

partir sur un rebond et une sortie de balle par la passe

après la passe le défenseur doit couper la ligne de passe
travail de démarquage pour capter la balle.

sur le capté de balle le défenseur arrête l'attaquant passe au défenseur 3 qui met balle a dispo

1c1 dès la prise de balle

bien marquer l'arrêt pour être réactif.

déf 1 devient passeur 3, passeur 3 deviens def 3
def 3 et attaquant 1 reviennent au départ et inverser

Category Cd 16 Name 15/16 7 Sequence 2 of 2