

Section P.Bodet S9

Prépa Physique : (5x3 min) 2 tours

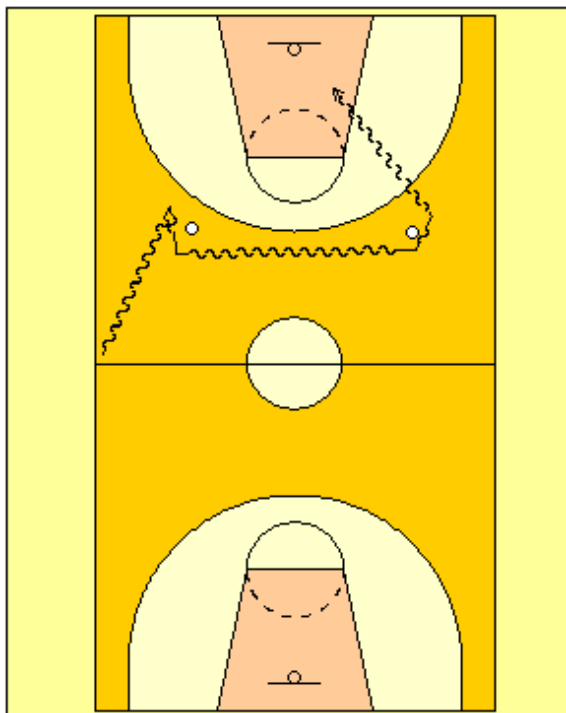
Gainage face resister le +

Corde à sauter

Passes 2 mains au dessus de la tete avec medecin ball

Abdo passe avec medecin ball

Déplacements défensifs avec élastiques bras et cheville



fixation en dribble puis dribble de recul avant traversée en dribble NA

arriver au deuxième plot varier:
contourner dans la course
s'arreter attaque l'axe
double changement de main

varier les finitions:
lay up
front lay up
power ou lay back

D et G

puis idem avec un défenseur (partenaire jusqu'au 2ème plot et après défense réelle)

puis idem avec 1 att et 1 def en plus qui partent de sous le cercle pour démarquage et capté de balle opposé au porteur puis jeu sur les mouvements coordonnés

Category Cd 16 Name 15/16 9 Sequence 1 of 1

Finir 3c3 en continuité