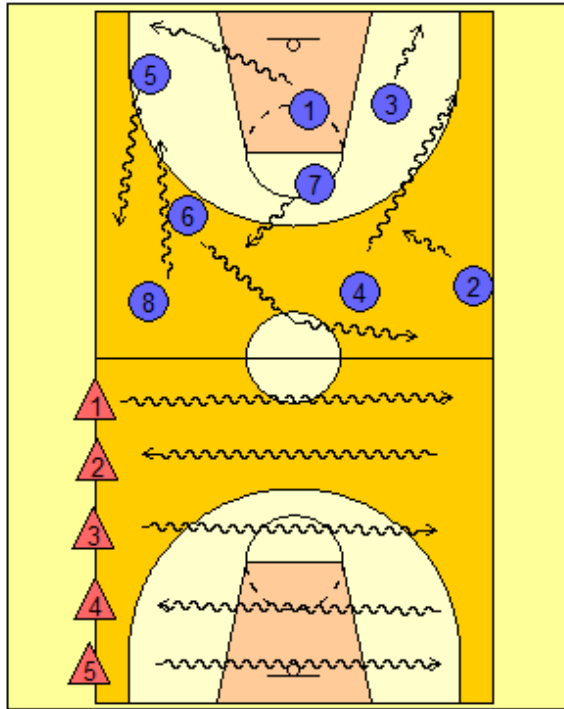


Section séance du 09/02/16



Echauffement travail d'appuis

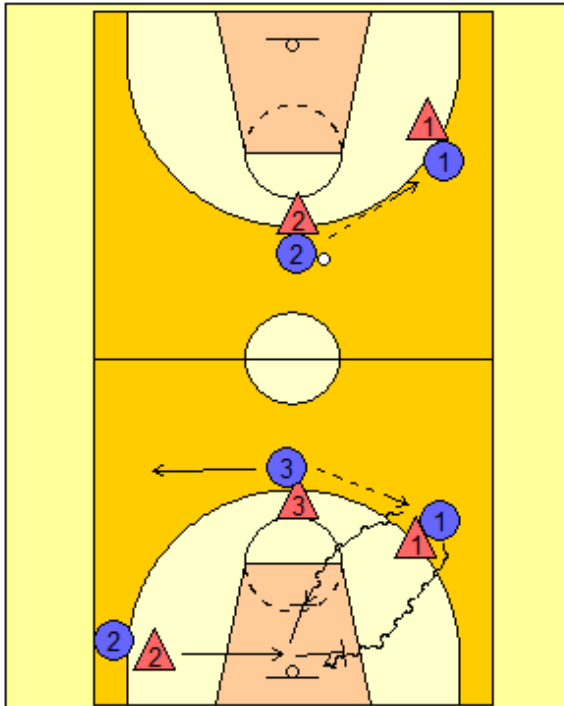
déplacement en dribble sur le 1/2 terrain
attitudes dans le dribble (regard, fléchi, desaxé...)

Au signal arrêt simultané face au cercle, regard
et protection de balle
effectuer un saut pour tomber face...

enchaîner avec mm chose sur déplacement
latéral (touche à touche)
pour arrêt alternatif engager et effacer

ajouter les feintes de départ et départ

Category Cd 16 Name Section 09/ Sequence 1 of 2



Travail de démarquage

prise de contact, maintien du contact puis jeu
du 1c1 dans la première intention

puis idem en 2c2 avec lecture de l'aide défensive

puis idem en 3c3 avec lecture de l'aide de l'aide

Category Cd 16 Name Section 09/ Sequence 2 of 2

Finir 4c4 pour petits et 5c5 grands (ajout du poste 5)