
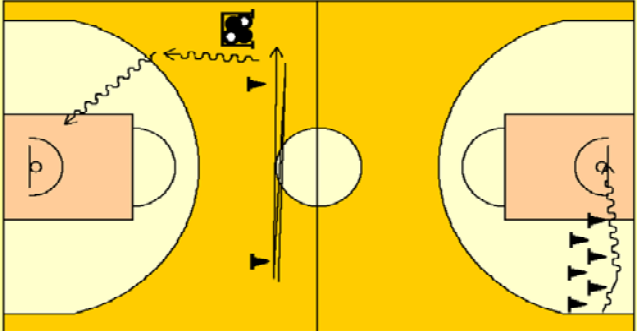
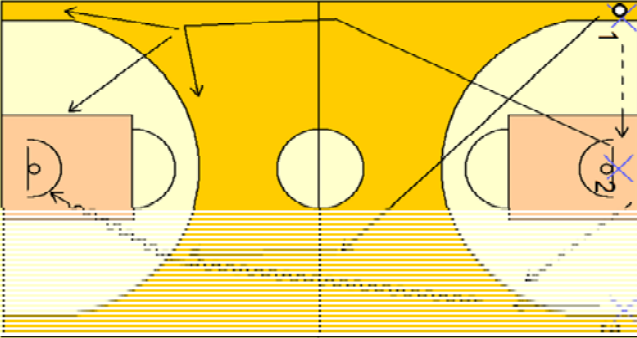
	Fiche de séance		Section Scolaire Sportive Collège Pierre Bodet		
Date: 03/01/17	Groupe: 6e	Nombre: 16			
Thème : reprise technique et athlétique		Objectifs: travail PMA tirs en course et sur nombre off			
Durée	Schéma		Thème	Déroulement	Consignes techniques
40 min			Prépa phys repet sprint repet actions basket ht int et gainage	par groupe de 3 1 groupe par panier  rotation 3 mins  slides sur paniers axe gainage et slalom sur paniers latéraux	fléchit regard sur le cercle vitesse des bras  Intensité  gainage maintenir les alignements
40 min			Jeu rapide fixation du def agressivité off spacings et timings du NP	3 colonne ligne de fond porteur deviens def Depart sur premiere passe passe passe et défense juste l'allé puis allé et retour évoluer en 3 c 2 puis 2c1 4c3 puis 3c2	agresser la defense haute intensité changmts rythm et direct° couloirs de course