
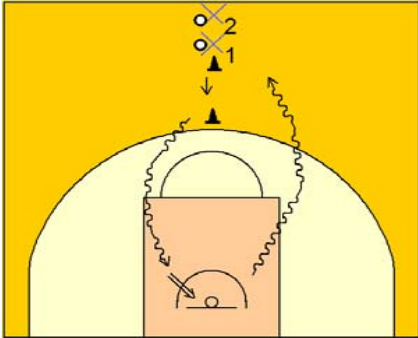
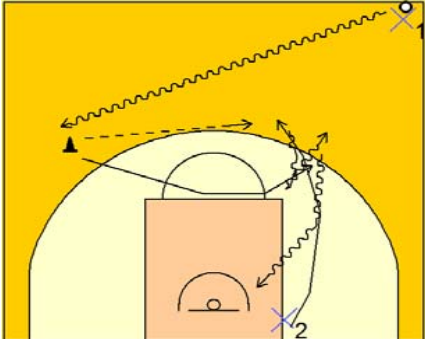
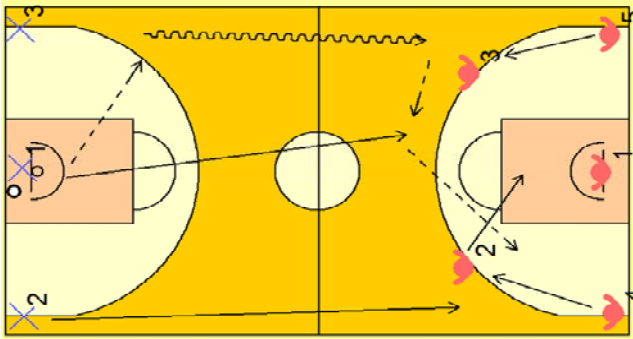


Fiche de séance				
	Date: 15/01/17	Groupe:2006	Nombre: 30 et 40	
	Thème : finition ds T en C, 1c1, sur nombre off	Objectifs: Evaluation 2006		
Durée	Schéma	Thème	Déroulement	Consignes techniques
35min		répétition Tir en courses après arrêt sim et départ croisé	1 ballon par pers 1 groupe par panier 1er pose dribble le 2 part 1er joueur à 5 paniers 3 passages lay up pushup power lay up lay back	les appuis du dle pas dribble fort protect° balle tête le genou haut finition lay up push up power 2 temps tomber sim puis sauter ouvrir épaules lay back dernier appuis ss cercle ouvrir épaules
20 min		Enchaînement d'actions dribble passes 1c1	1 colonne PB milieu 1 colonne NPB base raqtte dribble ds diagonale passe ds l'axe sur remonté dribble de fixat° puis recul enchainé 1c1	Jeu désaxé dribble loin du corps passées 2 mains ht tête passes désaxées MG MD capté regard et arr sim rester fléchit profondeur ds dbl fixat° limiter tps incertitude 1c1
20min		Continuité surnombre off 2c1 puis 3c2	1 équipe de chaque côté 2 colonnes puis 3 colonnes je défend j'attaque je sort	jouer les 1c1 fixer la défense qualité fixation espaces et timings de course porteurs ou NP