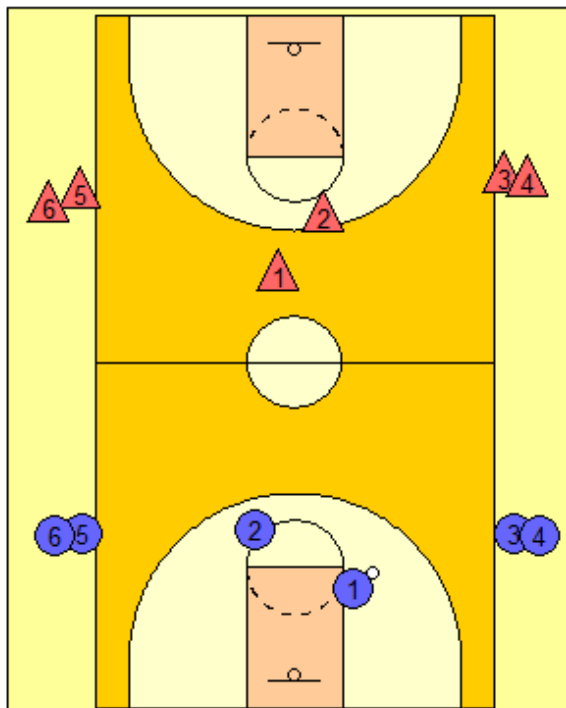


Idem sur les 2 terrains 1 ballon par personne
envoyer la balle avec un effet retro. Tomber sim RA. Départ croisé ligne de fond
Lay up main inversé en passant sous le cercle
power lay up main inversée
D et G

Category Cd 16 Name Séance 10 Sequence 1 of 2



2c2 en continuité
2 attaquants jouent vite 1 seul tir et défense
2 défenseur défense et sortie de balle puis sortir du terrain
Agressivité off et def
attaque : limiter les dribbles respecter les couloirs de course fixer passer extra passe.
défense: avancer sur les porteur pour ralentir sans se faire passer si passer rotation
Puis 3c3 ou 4c4

Category Cd 16 Name Séance 10 Sequence 2 of 2