

## Section P.Bodet Séance 13

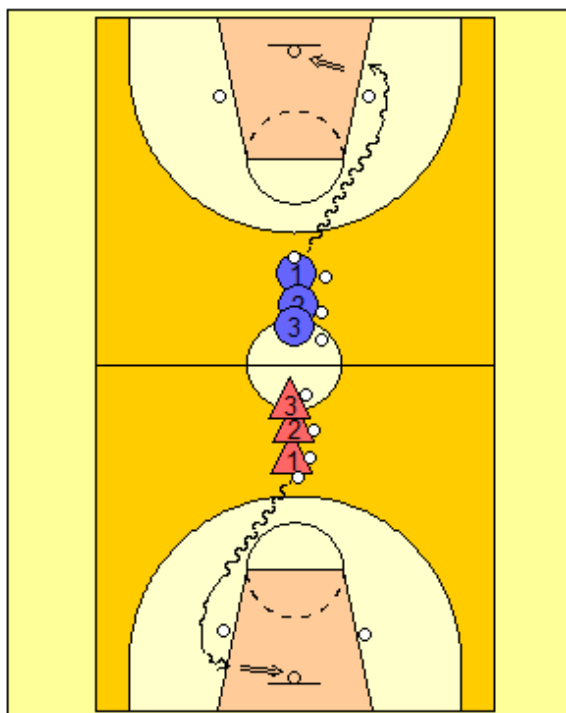
Travail Physique :

Cardio/gainage/tipping

Par 2 face à face le long de la ligne médiane

1 gainage face 30s, l'autre tipping 30s puis sprint ligne de fond retour en moins de 15s puis on inverse.

2 blocks de 4 répétitions



concours par équipe sur les 4 paniers.

partir en dribble contourner le plot et tir

1ère équipe à 10 paniers

lay up D G

power D G

Lay back D G

Tomber sim engager D G

Category Cd 16 Name Séance 13 Sequence 1 of 1

Finir 2c2 tt terrain sans dribble puis 4c4 ss dribble en 2 panier avec switch perdant.