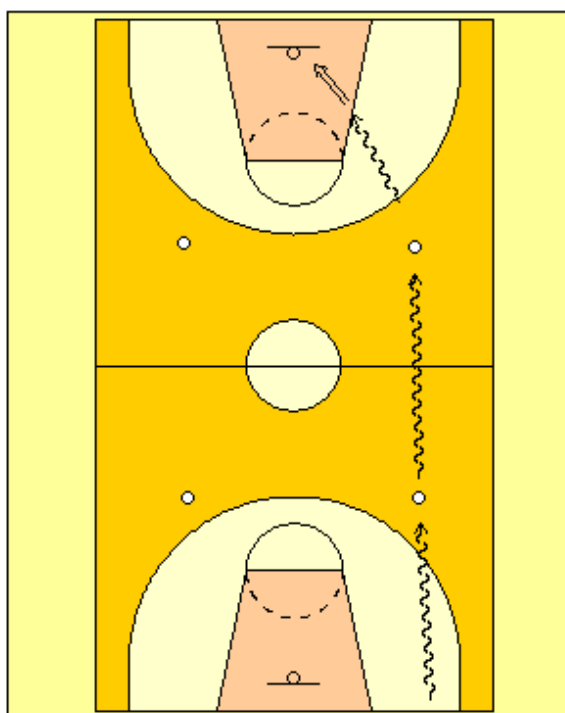


## Section P.Bodet S14

Travail Physique :

Enchaînement

30s gainage face sprint 5m 10 poses de pieds sur plint slalom petit pas très peu d'espace sprint  
10m 5 sauts sur place sur gros tapis. Retour trottine puis 30s gainage face  
10 passages par personne.



2 colonnes avec ballon base des 3pts dans la diagonale

2 dribble jusqu'au plôt, 2 dribbles sur place  
2dribbles jusqu'au plôt 2 sur place et 1 vers le cercle.

marquer les changements de rythmes sprint  
stop sprint.

lay up D G  
Tear drop D G  
dribble dans le dos reverse D G

1er à 10 paniers.

Category Cd 16 Name Séance 14 Sequence 1 of 1

Fin 2c3 demi puis 3c3 tt terrain