

Section sportive collège P. Bodet

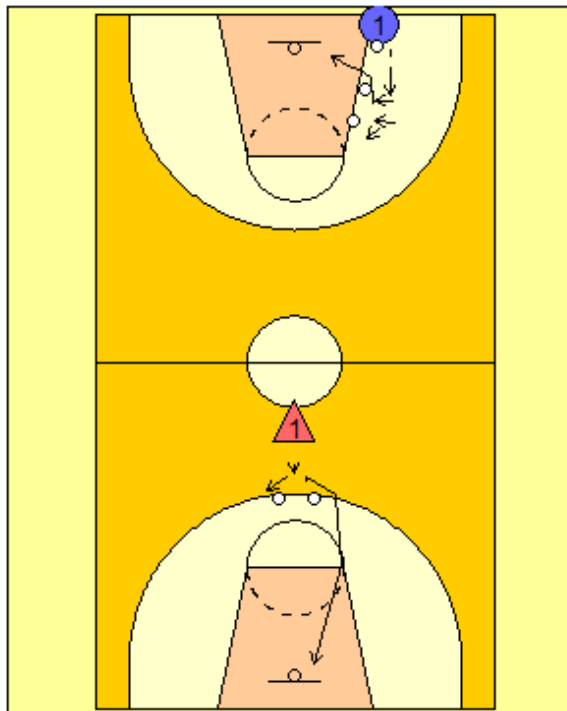
Echauffement dribbling a 2 ballons /gainage

30'/30' par blocs de 4 min aller en avant retour en arrière

Gainage face et 2 alter plus 2 sim

Gainage face plus battements et 2 dribble 1 haut 1 bas puis 2 changement de main (1 devant 1 derrière).

Gainage 1 bras 1 jambe puis 3 dribbles G puis D en zigzag reverse pour changement de direction



Travail d'appuis

terrain du haut:

envoyer la balle avec un effet retro capturer alternatif D G et G D feinte départ direct départ croisé.

terrain du bas:

tomber simultanément feinte départ direct départ croisé

alterner D et G

et les 2 situations

Category Cd 16 Name Séance 17 Sequence 1 of 1

Puis 4c4 continuité sans dribbles