



Equipe : G 2012

Effectif : 30

Date : 11/04/2023

Durée : 1H30 + 1

Thème : Adresse / agressivité défensive

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
		<p>1) Circuit tir en course</p> <p>1 ballon / joueur 3 joueurs / plat</p> <p>slauto-lancer de ballon / arrêt simultané / départ en dribble croisé</p> <p>(a) push up (b) appuis décapé (c) arrêt simultané engagé (d) tir crochet lay-back.</p>
		<p>2) Agressivité défensive</p> <p>(a) w appuis touche boxe - épaules - genoux - pieds</p> <p>(b) w déplacement et attitude</p> <p>(c) 1b/2 w dans couloir, au milieu 1c/1</p> <p>(d) 2b/2 Récepto-passe au milieu 1c/1</p>
		<p>3) 3 c 3</p> <p>2 groupes sur terrain largeur</p> <p>1 groupe côté = Dextérité</p> <p>1 terrain sans dribble</p> <p>1 terrain 4 dribbles / équipe</p>
		<p>3) Adresse</p> <p>(a) départ en dribble stop tir</p> <p>(b) tir après passe</p> <p>5) Relaxation</p>