



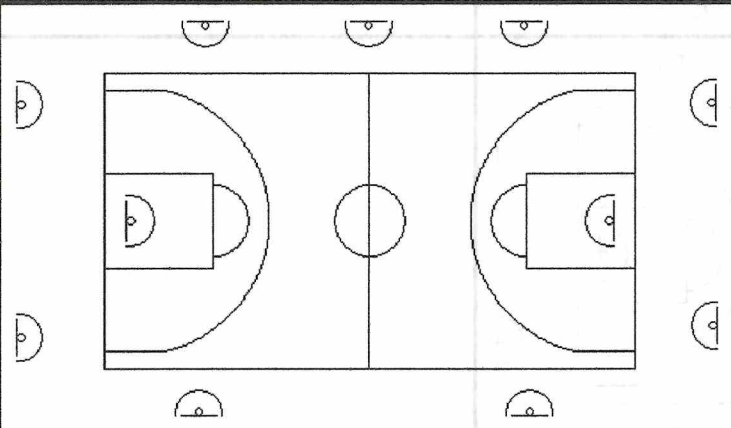
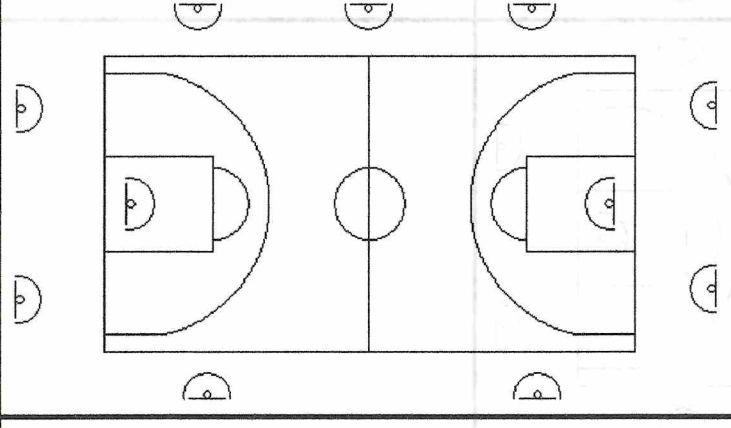
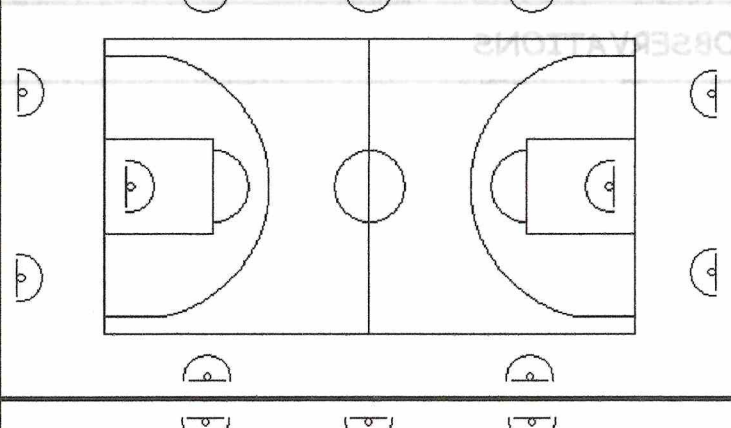
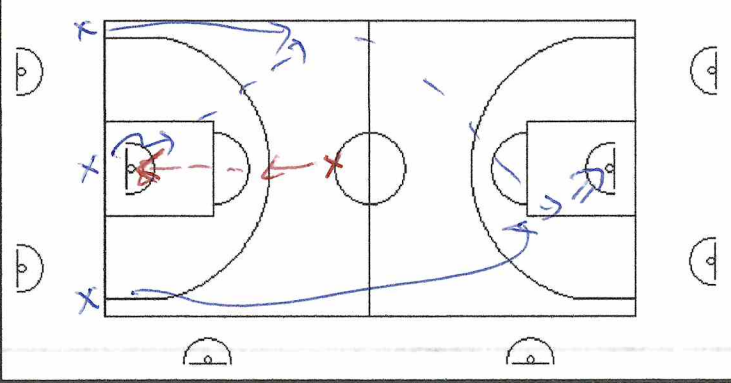
Equipe : G2014

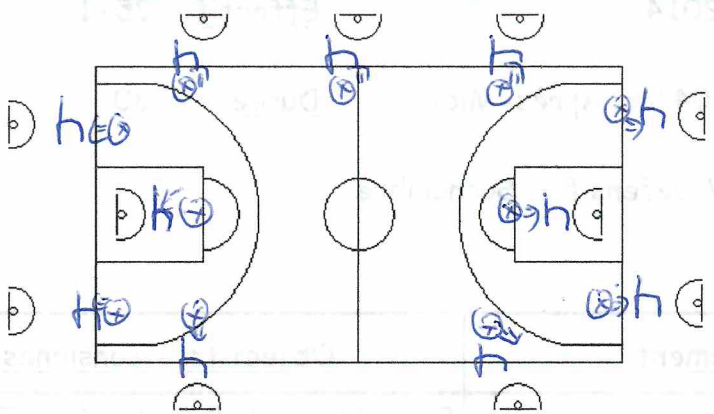
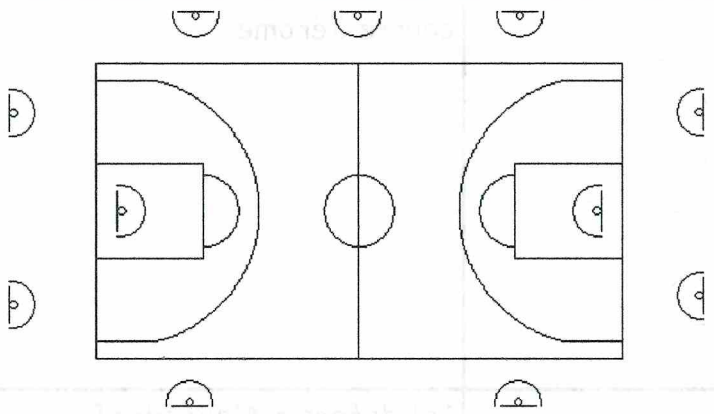
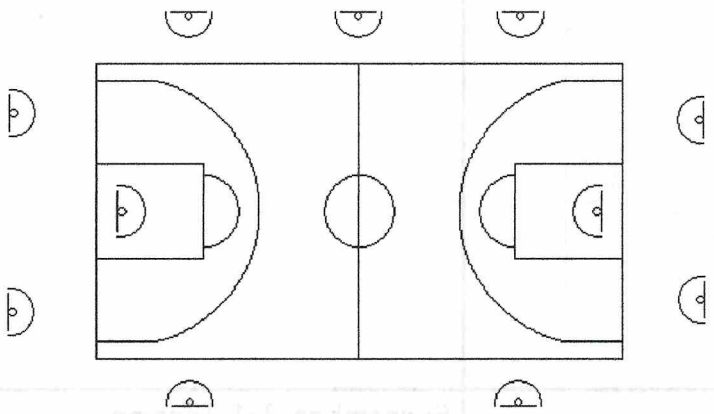
Effectif : 25+1

Date : 22/04/25 Après-Midi

Durée : 2h30

Thème : W défensif + Surnombre

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
30'		Echauffement Dextérité / Ecole de course Jérôme
30'		1c1 défensif Alexandre P
30'		Surnombre 2c1 Jérôme
30'		Surnombre 3c1 Alexandre C Couloir de course Lecture pour franchir et éliminer déf par la passe ou le dribble Evolution : 3C1+1

30'		Gestuelle Alexandre C Etape 1 Départ assis sur la chaise Etape 2 Se lever au moment du tir Etape 3 Derrière la chaise Recherche fluidité dans le tir Dip de la balle (hauteur d'un ballon)
		
		
OBSERVATIONS		