



Equipe : Génération 2013 masculine

Date : 22/01/2015

Lieu :

Durée : 20 min

Effectif :

Thème : Echauffement attraper - pivoter - départ en dribble

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
		<u>Déroulement</u>: ↳ courir face au panneau ↳ recevoir dans l'axe ↳ pivoter pour se mettre face ↳ utiliser le départ demandé ↳ finir au cercle. ↳ le panneau effectuer le même travail
		<u>Consignes</u> : ① Pivoter en engageant + départ croisé ② Pivoter en effaçant + départ croisé ③ Pivoter à choisir + départ croisé imposé à droite puis à gauche
		<u>Attendus techniques</u> : * Pivoté : - ne pas faire de marches - être fléchi - balle dans la poche * départs : - fléchi - attaquer la hanche - pied balle - engager bien en poussant le dribble - regard sur le cercle
<u>Observations</u> :		