



Equipe : 2013F

Effectif : 20

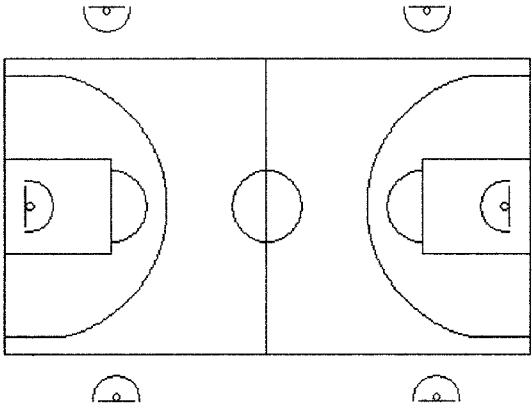
Date : 27/08 A-M Chamechaude

Durée : 2h00

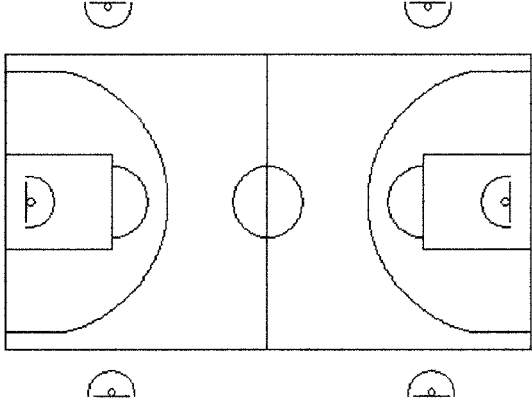
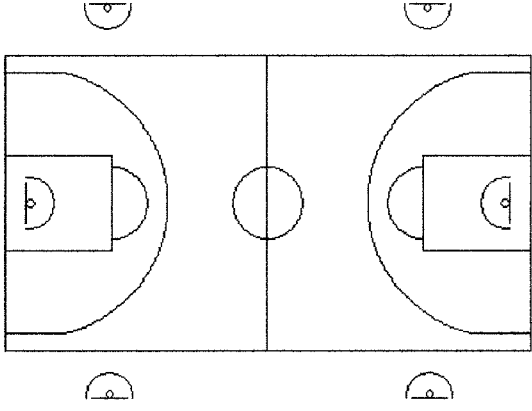
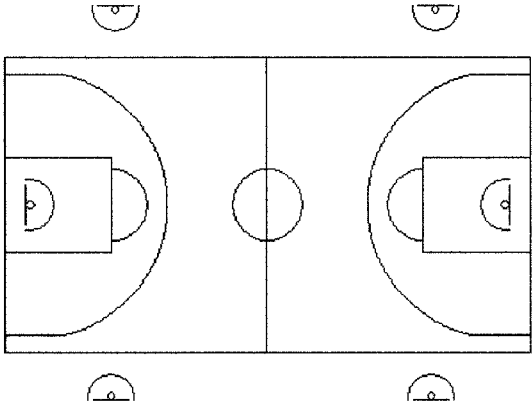
Thème : W fondamentaux Déf close out + Collectif Déf

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
25'		Echauffement évolutif Close Out Par 2 a chaque ligne 1) Main intérieur sur le tir = Nez dans l'épaule 2) Déf 1 dribble 3) Déf 2 dribbles Par 4 4) Toucher main coéquipiers + déf 2 dribbles
30'		Pré collectif défensif transition Kathline
30'		Collectif défensif à 3 ou 4 Kathline
25'		Jeu séquence courte 3min ou 6 pts Possibilité d'arrêter le jeu (recherche Hudl et auto-gestion)

20'



Adresse Kathline



OBSERVATIONS