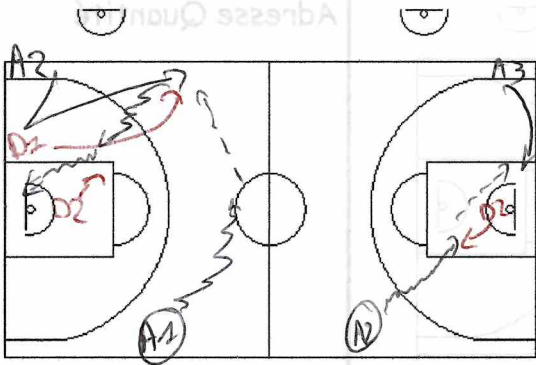
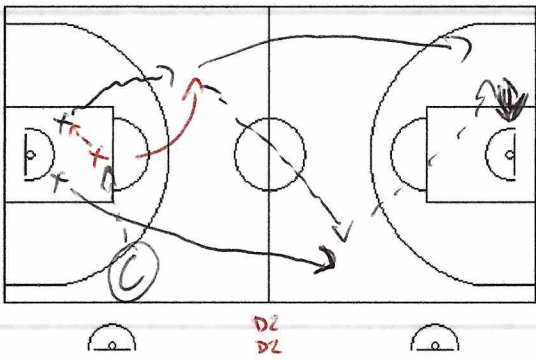
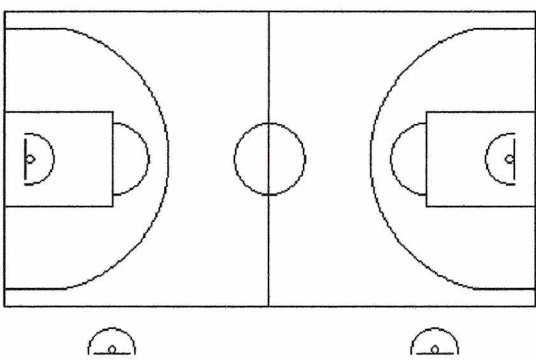
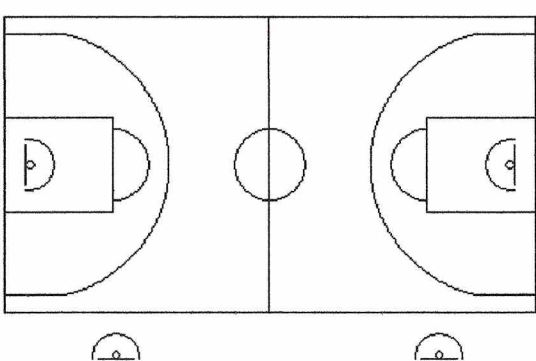
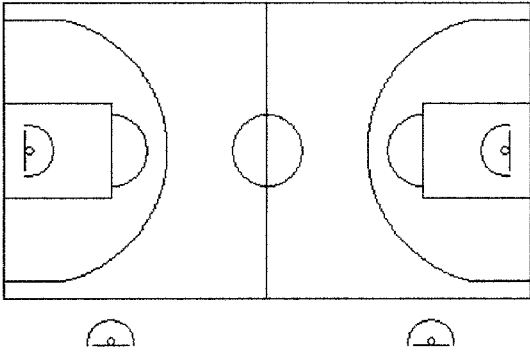
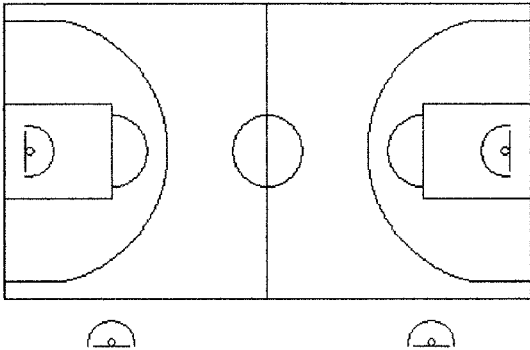


<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
25'		Echauffement fondamentaux 1c1+1 A1 passeur dribble rond central et passe dans le dribble A2 démarquage en contactant D1 et première situation de 1c1 dans l'aile D2 situation d'aide défensive Evolution : Rajouter un attaquant dans le corner pour jouer le backdoor
30'		Relance 2c1 / 2c1+1 3 joueurs actifs dans la raquette. Coachs donnent la balle à un joueur, celui-ci donne la balle à un attaquant et devient défenseur. Evolutions : Rajout possible d'un défenseur depuis la ligne médiane
25'		Relance 3c2 / 3c2+1 Jérôme
20'		Pré collectif défensif à 2 / à 3

10'		Adresse Qualité
10'		Adresse Quantité
OBSERVATIONS		