



COMITÉ DÉPARTEMENTAL



Equipe : G2014

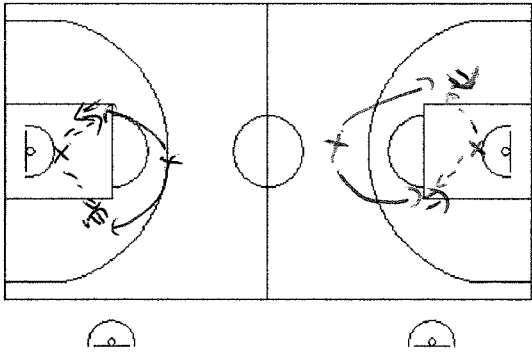
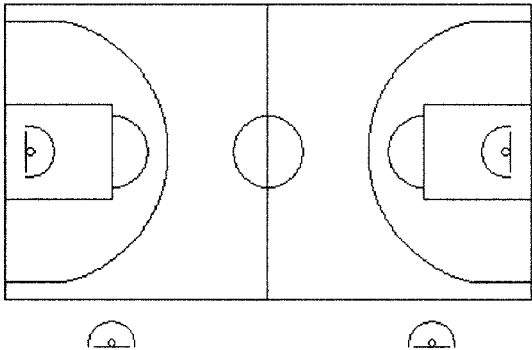
Effectif : 23

Date : 09/02/26 Matin

Durée : 2heures 30

Thème : Défense agressive Porteur / Relance

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
30'		Echauffement fondamentaux Offensifs Jérôme
30'		Agressivité Déf Porteur Alexandre Pezard
30'		Agressivité déf non porteur Alexandre Pezard
30'		Relance 2c2 / 3c2+1 1) Travail rebond + relance 2) Equipe qui prend le rebond (off ou déf) attaque opposer Franchir par la passe ou par le dribble Mettre de la distance entre les deux joueurs Courir dans le hors-jeu Evolutions : Même chose à 3c2+1

20'		Adresse W de qualité autour de la pose d'appuis Par 2 : 4 tirs d'affilés et je switch sur TEC Tallons-Pointes + dynamisme sur les pieds
		
OBSERVATIONS		