



Equipe : G2015

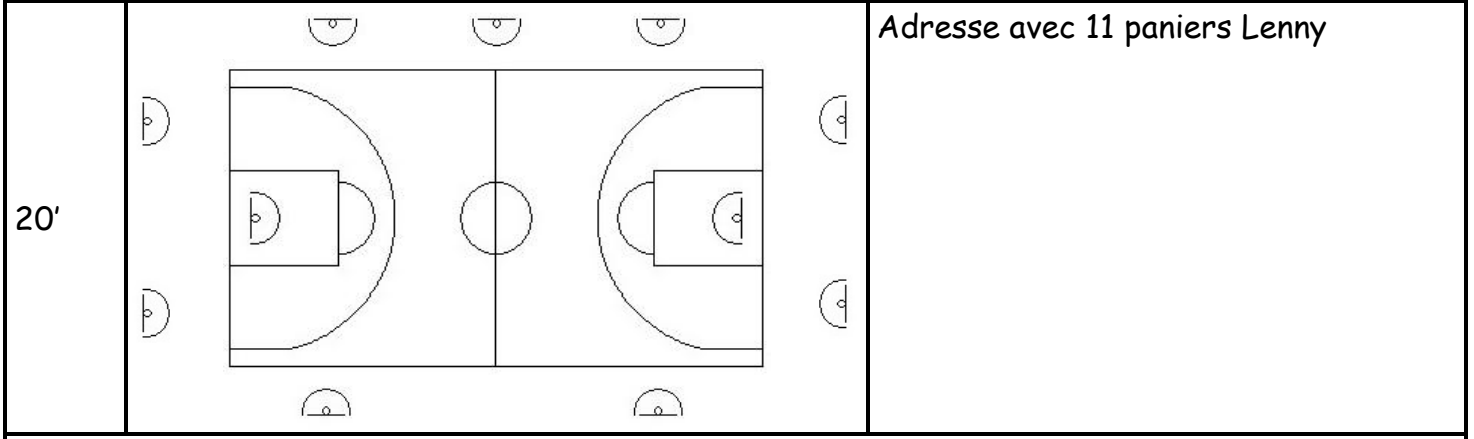
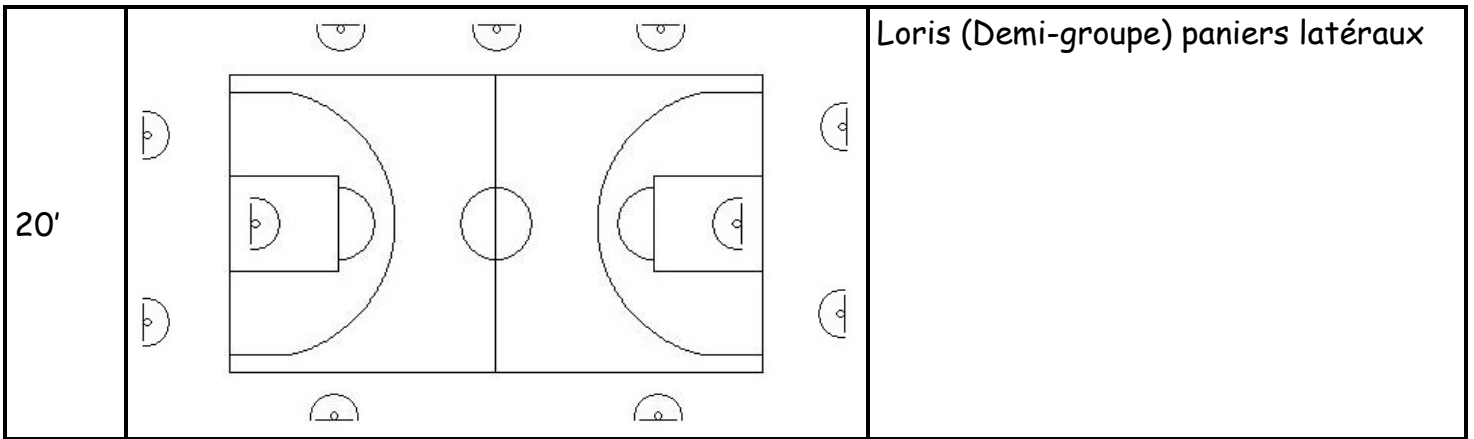
Effectif : 30

Date : 8/04/26 Après midi

Durée : 2 Heures

Thème : Motricité / Dextérité + Transition 1c1 + Surnombre

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>
20'		<p>Echauffement Motricité / Aisance</p> <p>Loris</p>
20'		<p>1c1 Transition (Par demi-groupe)</p> <p>Un coach par demi-terrain</p> <p>1 colonne Clair / 1 colonne foncée</p> <p>1c1 en 2 dribbles avec retour de passe possible au coach</p> <p>Evolutions : Le rebondeur fait gagner la balle à son équipe pour la transition</p>
20'		<p>Adresse (par demi-groupe) Lenny</p> <p>Paniers latéraux</p>
20'		<p>Surnombre 3c1 (demi-groupe)</p> <p>Défenseur donne ballon au joueur dans l'axe</p> <p>Couloir large dans les couloirs</p> <p>Rotation 1-2-3-4</p>



OBSERVATIONS

--