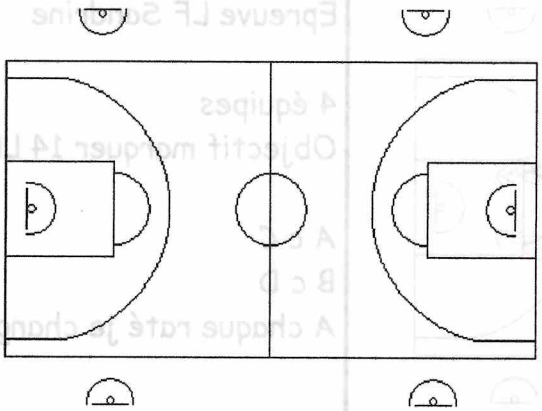
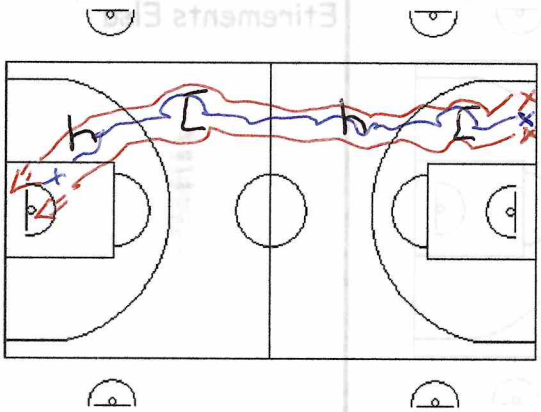
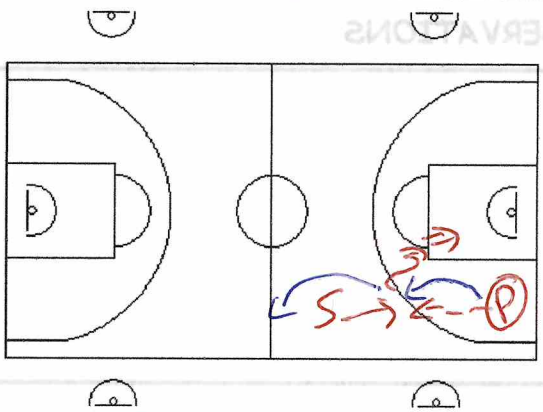
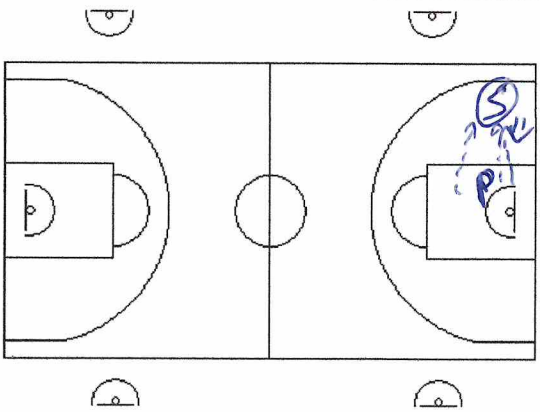
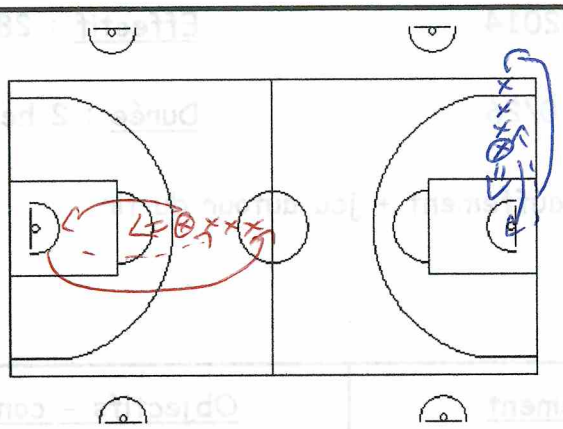
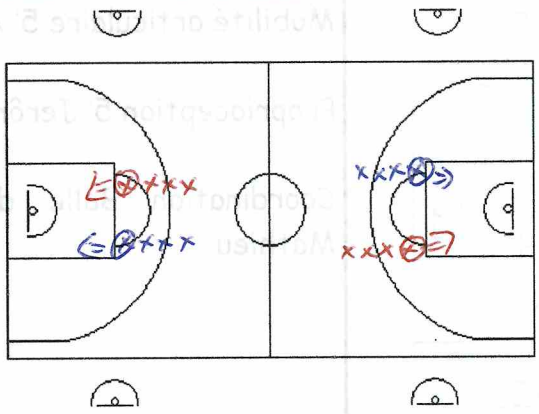
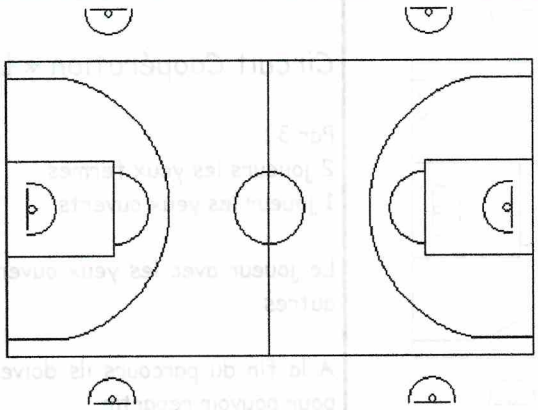
Equipe : F&G2014 **Effectif** : 28

Date : 18/10/26 **Durée** : 2 heures

Thème : Echauffement + jeu autour du tir

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
15'		Mobilité articulaire 5' Alex Pezard Proprioception 5' Jérôme Coordination Balle de tennis 5' Mathieu
20'		Circuit Coopération « La pieuvre » Par 3 : 2 joueurs les yeux fermés 1 joueur les yeux ouverts Le joueur avec les yeux ouverts doit guider les autres A la fin du parcours ils doivent marquer un tir pour pouvoir repartir
20'		Tirs et Suits Sandrine Tir en qualité Rebond Passeur vient défenseur le close out Shooteur attrape au niveau des 3 pts, 1 dribble pour faire un tir mi-distance
20'		Tir en quantité Alexandre C 1 ballon pour 2 1'30 même shooteur Attraper tirer Toutes les rotations les groupes changent et les shooteurs également.

20'		Shooting qualité par spot Par équipe de 4 ou 5 Marquer 3 paniers d'affilés sur 2 spots à 2 pts + 2 spots à 3 pts
		Epreuve LF Sandrine 4 équipes Objectif marquer 14 LF A c C B c D A chaque raté je change de panier
10'		Etirements Elsa

OBSERVATIONS