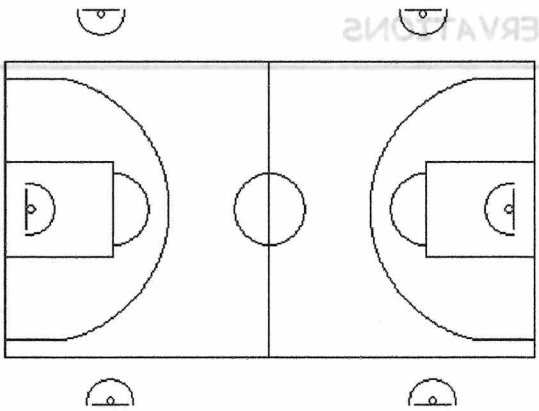
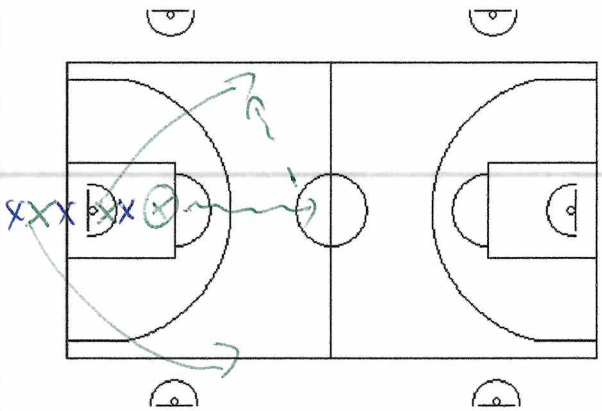
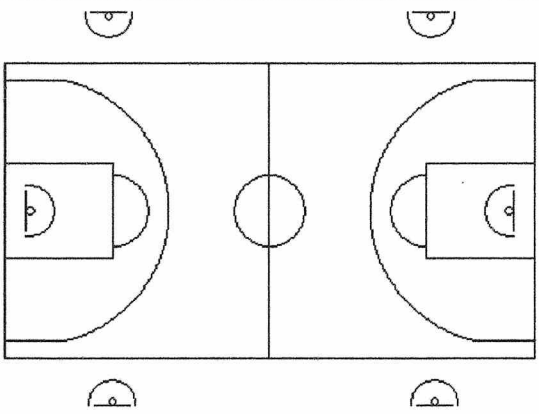
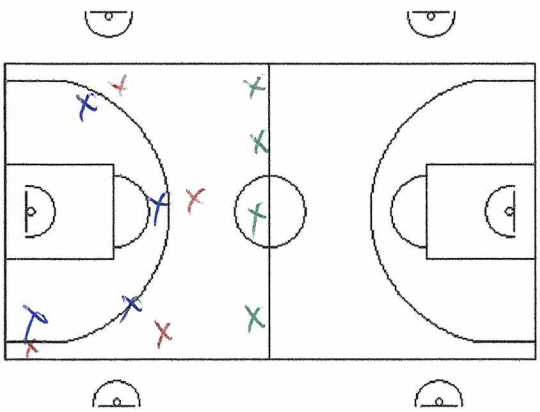
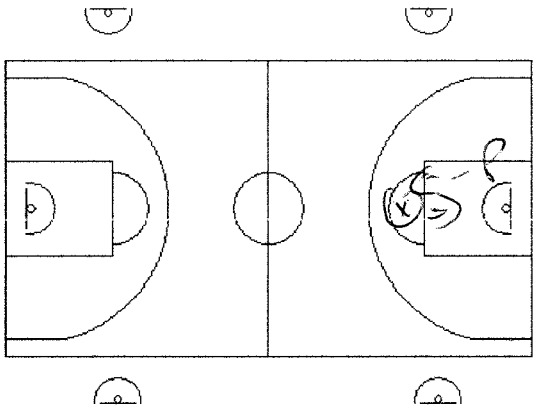
Equipe : G2014 **Effectif** : 13

Date : 11/11/26 **Durée** : 14h-16h

Thème : Intensité déf porteur / Non porteur

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
20'		Echauffement déf porteur de balle Alexandre Pezard
25'		Travail défense non porteur 3c3 sans dribble à part la sortie de départ Bump non porteur de balle Se replace par rapport à la balle Droit à couper depuis l'axe ou curl opposé libre
25'		Relance à 4 Jérôme Surnombre ou transition
25'		4c4 Spurs rentré par le haut Travail déplacement défensif non porteur Un joueur dans le corner, peu importe le côté.

15'		Adresse Qualité 3 tirs et je switch sur TEC

OBSERVATIONS