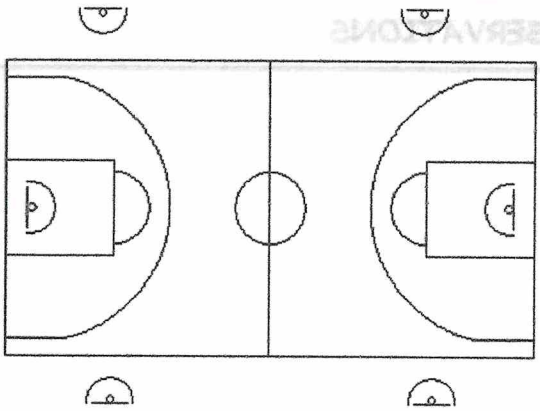
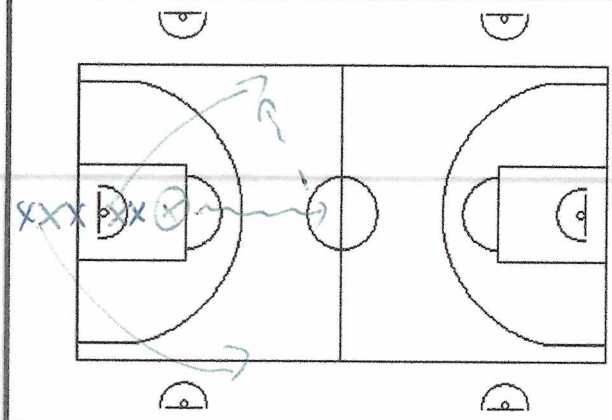
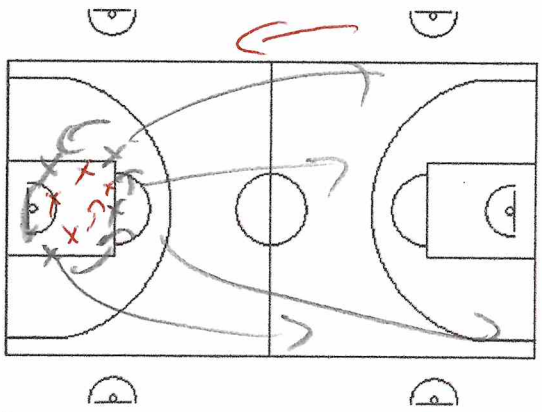
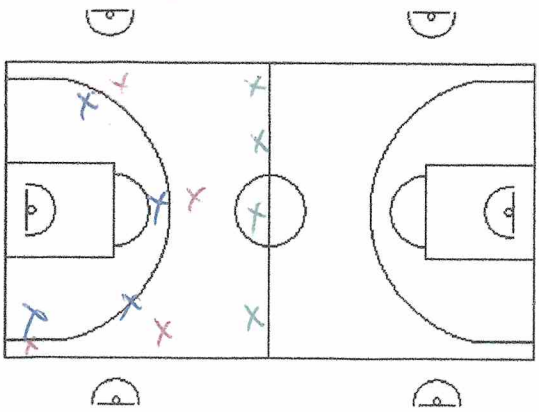
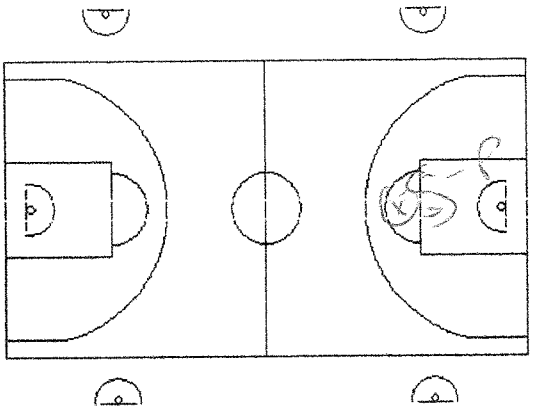
Equipe : G2014 **Effectif** : 13

Date : 25/11/26 **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 2 Equipes tournent en Rond les noirs font la passe au noir Les rouges aux rouges chacun son ballon, Annonce du coach 4c4 opposé avec une équipe qui défend
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