

# CONTENUS D'ENTRAINEMENTS

ATTAQUES					
Attaque H à H		Attaque de Zone		Attaques spéciales	
AH1	1 c 1	AZ1	fondamentaux 3c4	AS1	dernière attaque : 1-4
AH2	jeu à 2 ¼ de terrain	AZ2	travail des intérieurs	AS2	
AH3	jeu à 3 ¼ de terrain	AZ3	cut des ailiers	Phases Statiques	
AH4	Main	AZ4		PS1	touche ligne de fond
AH5	Tête	Jeu Rapide		PS2	touche ligne latérale
AH6		JR1	1c0	PS3	rebond sur LF
AH7		JR2	2c1	PS4	entre deux
AH8		JR3	3c2	PS5	
AH9		JR4	grande passe	PS6	
		JR5	transition	PS7	

TIRS		DEFENSE		TRAVAIL PHYSIQUE	
T1	lancer-franc	D1	fondamentaux	φ1	sauts à la corde
T2	5 tirs de suite	D2	défense de zone	φ2	6 fois 15"-45"
T3	tirs sans défenseur	D3	déf sur écran inverse	φ3	4 fois 4' de 15" - 15"
T4	tirs avec défenseur	D4	déf sur écran simple	φ4	bondissements
T5		D5	défense tout terrain	φ5	PPG
T6		D6	côté aide	MANIPULATIONS	
T7		D7	rotations défensives	M1	statique
T8		D8	R & J	M2	dynamique