



Cycle de basket.

Séance n° :

Grands temps de la séance...	Situations prévues...
Echauffement général	
<p>Développer ses « habiletés » avec un ballon : adresse, précision, déplacement, force, équilibre, vitesse... (en ligne, en ateliers, etc.)</p> 	
<p>Développer une conscience tactique... (attaquer et défendre)</p>	
<p>Jeux collectifs ou basket</p>  <p>(faire évoluer les règles d'un jeu et les respecter)</p>	
Etirements	
Bilan et relaxation	