

Vivacité / déplacement / Réaction / Jeu aérien

Effectif	3	Matériel	Planche à rebond -3 steps -3 coupelles - 1 plot
----------	---	----------	---

THÈME	SCHÉMA	RÉALISATION
Echauffement		<p>Passe et va !</p> <p>Alterner volée - 1/2 volée</p> <p>2 prises de balles puis rotation avec mobilisation.</p> <p>3 tours / sens</p>
Technique Déplacement		<p>Pdb + Skips sur steps.</p> <p>Déplacements pas chassés / pas croisés + effacement.</p> <p>Skips sur step / Pas chassés ou croisés / tour du plot</p> <p>Intervention latérale sol.</p>
Réaction Vivacité Jeu aérien		<p>Yeux fermés - Réaction sur ballon effacement</p> <p>Vivacité vers les coupelles 1-2-3 ?</p> <p>Jeu aérien arrière.</p>
Ecran Déplacements Réaction		<p>ballon 1 : écran pied</p> <p>ballon 2 : intervention latérale aérienne</p> <p>ballon 3 : 1/2 volée sol forte pour effacement</p>
Jeu aérien Frappes		<p>1er ballon pour un jeu aérien</p> <p>2ème ballon "surprise"</p> <p>Volée rebond</p>