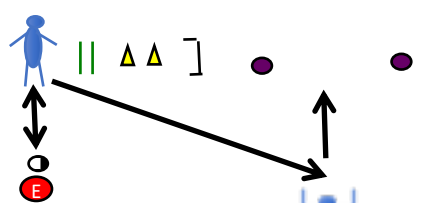
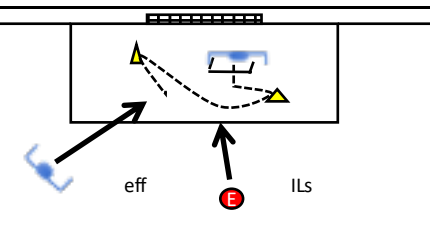
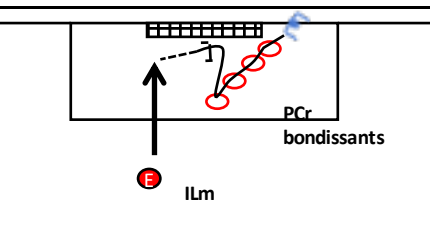
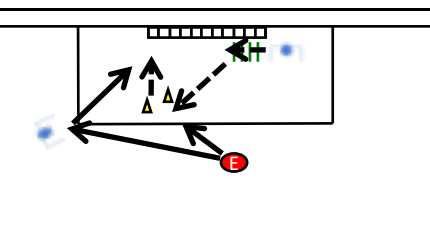
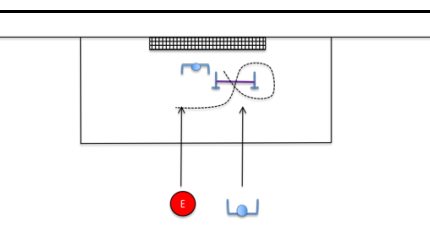


Déplacements - Interventions latérales - Effacement - Pdb

Effectif	2	Matériel	4 lattes - 2 plots - 2 piquets - 4 cerceaux - 1 haie - 1 élastique
-----------------	---	-----------------	--

THÈME	SCHÉMA	RÉALISATION
Echauffement		Echange au pied D/G + passe sur gdb Déplacement libre dans le matériel. Départ sol pour prise de balle.
Déplacements Intervention laté. Effacement		Saut + pas croisé + toucher le plot. Intervention latérale sol + pas croisés. Toucher le plot + pas chassés + effacement.
Déplacements Intervention laté.		Pas croisé bondissant 1 pied / cerceau. Recul pas arrière. Saut de haie + Intervention latérale aérienne.
Déplacements Sortie au sol.		Skipping sur lattes. Sortie au sol = défendre la porte ! Intervention latérale en fonction du tir.
Pdb visage Déplacements Intervention laté		Départ sol pour pdb visage. Pas chassé + passer sous l'élastique. Effacement dans le sens du déplacement. Déplacement rapide + saut par-dessus l'élastique. Intervention latérale aléatoire.



Le nombre de répétitions est à fixer en fonction de la séance, des objectifs à atteindre....