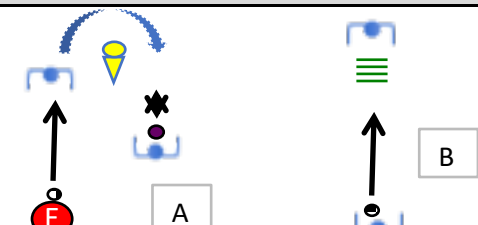
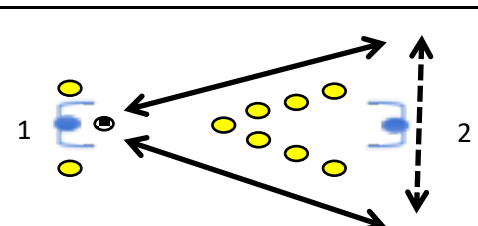
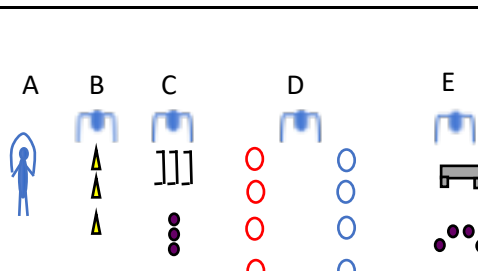
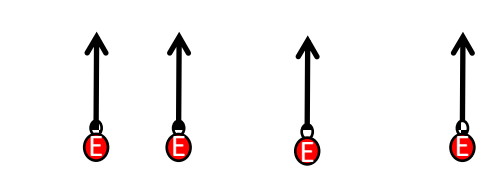
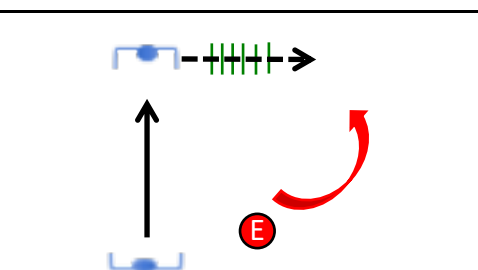


APPUIS - TECHNIQUE - JEU AÉRIEN

Effectif	2	Matériel	cerceaux - coupelles - step - mini haies - m.ball - plots
----------	---	----------	---

THÈME	SCHÉMA	RÉALISATION
Prise de balle		<p>A = échange m.ball 5 kg - déplacement - pdb volée</p> <p>B = déplacement sur lattes - pdb départ sol</p>
Jeu aux pieds Prise de balle		<p>Jeu au pied - 8b déplacement en pas chassé - 1 touche</p> <p>Jeu au pied - 8b déplacement en pas croisé - 1 touche</p> <p>Idem avec 2 en pdb face - 1 une touche</p>
Appuis		<p>A = corde à sauter 4x30" r°15"</p> <p>B = slalom + interv° latérale</p> <p>C = skipping latérale + interv° latérale mi hauteur</p> <p>D = Pas chassé dans les cerceau + effacement</p> <p>E = Skipping sur step + effacement mi hauteur</p>
Technique		<p>Varié les appuis, les thèmes, les directions.</p> <p>Allier qualité des appuis et réalisation technique.</p>
Appuis Jeu aérien		<p>pdb visage départ sol.</p> <p>Pas croisé sur lattes.</p> <p>Jeu aérien pied intérieur.</p>



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