

DÉPLACEMENTS - RÉACTION - VIVACITÉ - JEU AUX PIEDS

| | | | |
|-----------------|---|-----------------|--|
| Effectif | 3 | Matériel | bâche - 2 plots - 3 pneus - planche à rebond - 3 pneus - coupelles |
|-----------------|---|-----------------|--|

| Thème | Schéma | Consignes |
|--|--------|---|
| Prise de balle Jeu aux pieds Déplacement | | 2 relance au sol sur 3 Echange m.ball 1+2 3 frappe en 1 touche sur 2 pour pdb. |
| Déplacement Réaction | | 2 lance à la main avec rebond sous la bâche avec rebond. Quand 1 intervient, il annonce la couleur à 2. 2 se déplace vite vers la couleur annoncée. |
| Déplacement Effacement Inter° latér. aérienne | | 1 = slalom devant-derrrière autour des pneus + volée pour intervention latérale aérienne. 2 = skipping latéral dans les pneus Toucher le plot + effacement côté pneus |
| Déplacement Réaction Jeu aux pieds | | 1 relance au sol sur 2 + burpee + saut de haie 2 tire en 1 touche + 1 retour axe en saut de haie 3 tire en demie-volée aléatoire sous la bâche 1 se déplace vite après l'intervention de la demie-volée 2 tire sur E qui remt avec la planche à rebond main. |
| Déplacement Prise de balle | | 1 se déplace en sautant par-dessus la haie. 2 volée face sur 1 3 départ sol sur 2 |