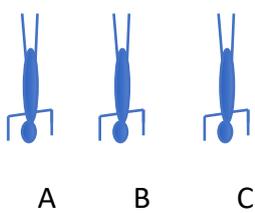
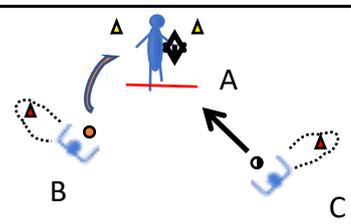
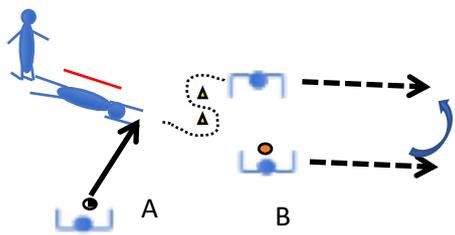
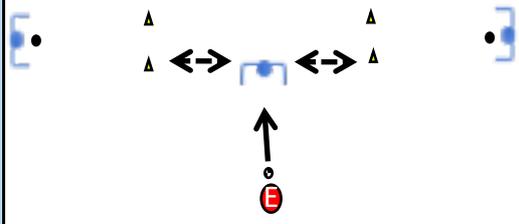
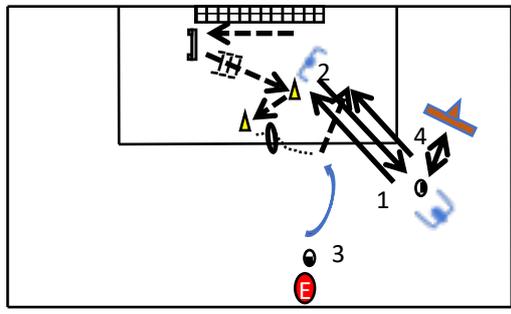


DÉPLACEMENTS - EFFACEMENT - INTERVENTION LATÉRALE

Effectif	3	Matériel	pneu - plots - planche - mini haies - step - medecine ball
----------	---	----------	--

THÈME	SCHÉMA	RÉALISATION
Agilité	 <p>A B C</p>	<p>A saute par-dessus B</p> <p>B roule sous A</p> <p>C saute par-dessus A</p> <p>B saute par-dessus C....</p>
Prise de balle Déplacement	 <p>B A C</p>	<p>A : Pdb + avancer un pied devant la latte + skip arrière</p> <p>B : lancer medecine-ball + pas chassé latéral</p> <p>C : volée face + pas croisé latéral</p>
Interv° laté. Déplacement	 <p>A B</p>	<p>A : intervention latérale à genoux Déplacement slalom arrière</p> <p>B : pas chassé dynamique + intervention mi haute avec medecinde - ball 3 kg</p>
Effacement Déplacement	 <p>E</p>	<p>Déplacement aller-retour en pas chassés</p> <p>E tire pour effacement contre-pieds</p> <p>Le gdb sprint vers la porte côté effacement</p> <p>Effacement aléatoire dans la porte extérieure.</p>
Déplacement Pdb Interv° laté	 <p>1 2 3 4</p> <p>E</p>	<p>1 : volée face forte</p> <p>2 : relance sol</p> <p>3 : Interv° latérale aléatoire</p> <p>4 : appuis sur planche + tir 1 touche aléatoire</p> <p>Déplacement + skip sur step + mini haies</p> <p>Pas croisés sur plots + saut par-dessus le pneu !</p>



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