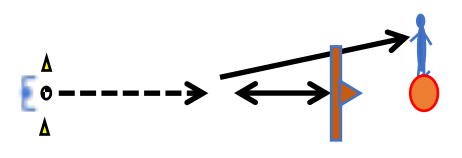
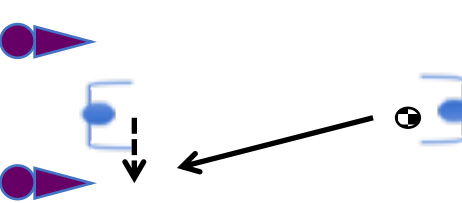
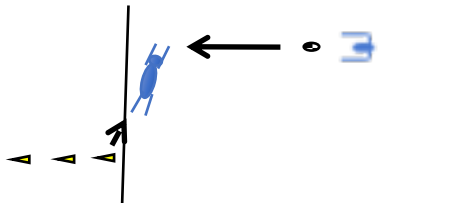
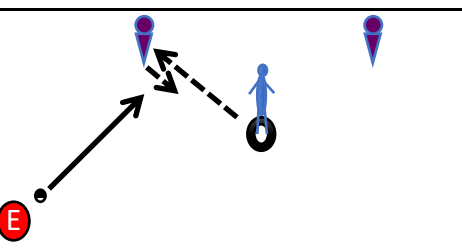
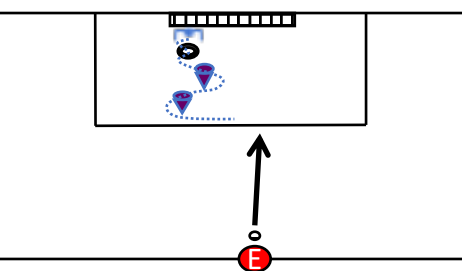


PDB - DÉPLACEMENT - ÉFFACEMENT - INTERVENTION LATÉRALE

| | | | |
|-----------------|---|-----------------|--|
| Effectif | 2 | Matériel | mannequins - plots - pneu - swiss ball - planche |
|-----------------|---|-----------------|--|

| THÈME | SCHÉMA | RÉALISATION |
|-------------------------------|---|--|
| Jeu au pied Prise de balle |  | Jonglage + appuis planche + 1T pdb Gainage à genoux sur swiss ball |
| Prise de balle |  | Pdb en mouvement Volée sur les mannequins Déplacement + pdb |
| Intervention latérale |  | Plots disposés tous les 20 cm Attaquer le ballon pour défendre la ligne Série au sol / série aérienne |
| Déplacement Effacement |  | Sortir du pneu en sautant 2 pieds Pas croisés dynamique + toucher le mannequin Effacement contre-pied Enchaîner les passages droite / gauche |
| Appuis Réaction |  | Appuis 1 pied dans pneu + slalom sur mannequins Déplacement derrière la ligne Pas chassés en position d'attente Réaction latérale sol ou aérienne |



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