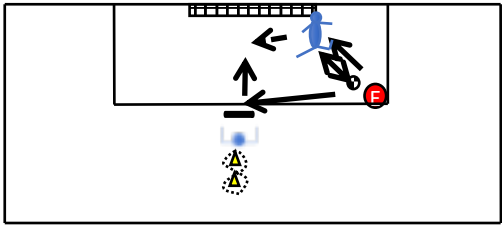
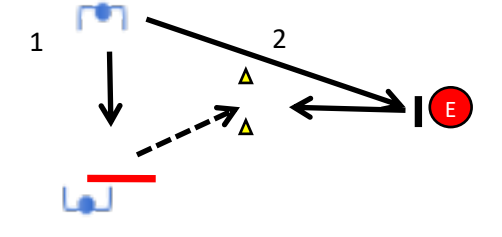
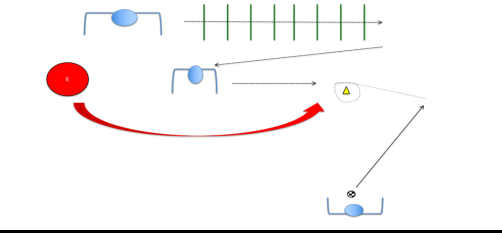
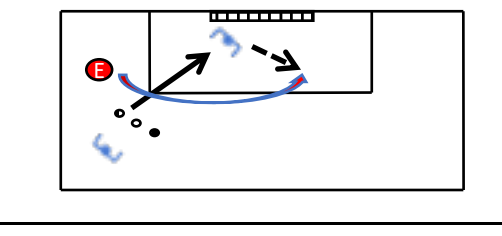
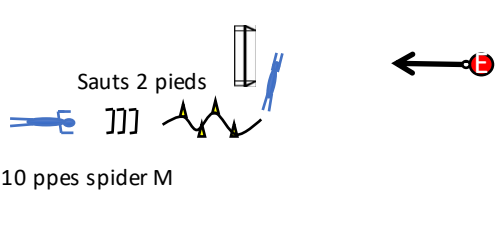


Pdb - Jeu aérien - Technique sol - Pliométrie

Effectif	2	Matériel	Plots - Lattes - Planche à rebond - haies
-----------------	---	-----------------	---

THÈME	SCHÉMA	RÉALISATION
Pdb Appuis		<p>E volée sur gdb en position écran pied statique</p> <p>Déplacement du gdb + Pdb</p> <p>E tire sur planche</p> <p>L'attaquant fait un slalom arrière sur les plots</p>
Jeu au pied Effacement		<p>1 : effacement sur la latte rouge</p> <p>2 : jeu au pied vers E pour pdb</p>
Jeu aérien Interv° laté		<p>Pas croisé arrière</p> <p>Ballon aérien arrière</p> <p>Tour du plot + interv° laté sol</p>
Réaction Jeu aérien		<p>Frappe aléatoire - surprise</p> <p>Jeu aérien arrière</p>
Pliométrie Interv° laté		<p>Pompes + sauts plio sur haies</p> <p>Slalom + intervention latérale haute</p>



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