

VIVACITÉ - RÉACTION

Effectif	3	Matériel	4 lattes - 2 haies - planches à rebond - balle tennis - plot
----------	---	----------	--

THÈME	SCHÉMA	RÉALISATION
Jeu aux pieds Pdb Appuis		Jeu aux pieds 2 T croisé pour pdb visage Alternier un jeu au pied + appuis Relance au sol sur E 6b/ poste - 3 rotations
Pdb Interv° Laté Appuis		1 = pdb mi hauteur Appuis sur haies - course arrière - Pas croisé Intervention latérale sol 3x/c
Vivacité		1 = effacement - E annonce la ballon à jouer ! 2 = vivacité sur balle de tennis 5 passages
Réaction Vivacité		1 = ballon sur planche pour réaction / réflexe. 2 = sprint pour ballon jouer en 1T par attaquant. 3x/c
Jeu au pied Réaction		1 = jeu au pied sur planche + tir surprise 2 = décalage côté surprise + frappe 6 passages



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