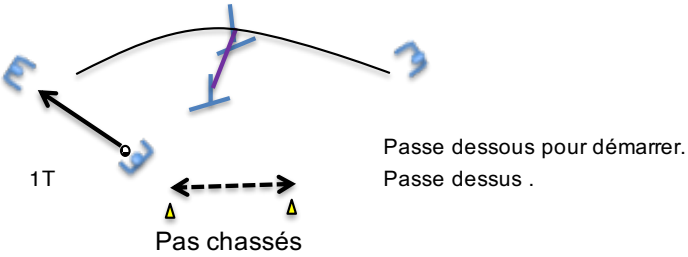


EXERCICE

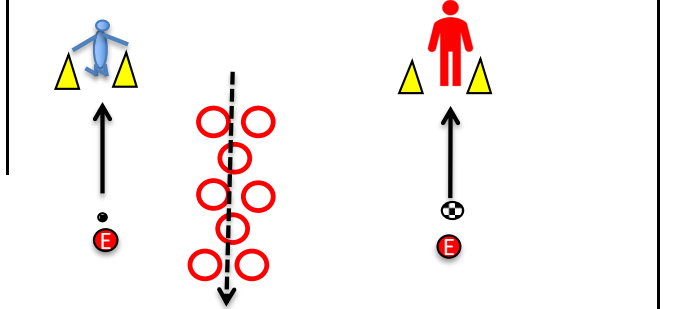
ECHAUFFEMENT

Educatif corde à sauter 5' / Séquence de 10"-15"

JEU AUX PIEDS

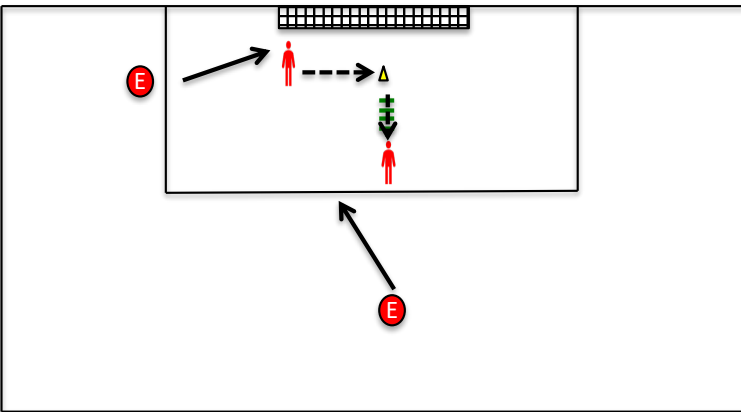


PDB / APPUIS



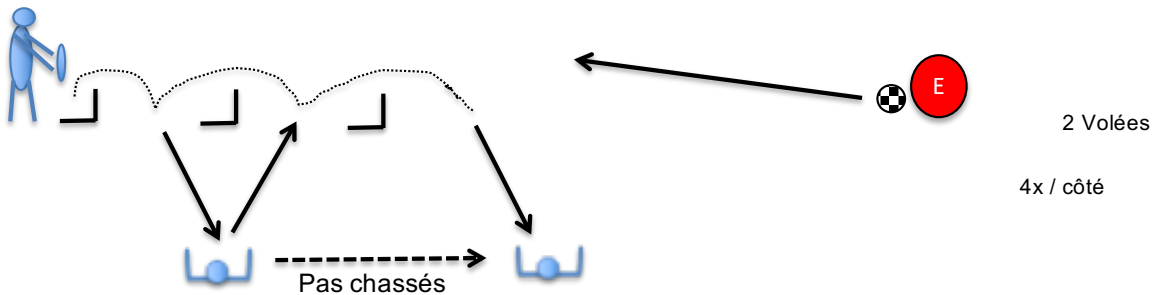
Alternance 2 pdb + cerceaux

INTERVENTION LATÉRALE / APPUIS



A genoux le 1er ballon bord de poteau.
Appréhension contact poteau. Passer le bras devant.
Varier les skip 1 pd / 2 pds.

COORDINATION / APPUIS



PRISE DE BALLE DANS LES PIEDS

INITIATION + EXERCICE 1 + 3 CF LIVRET

Démonstration - Correction - Echange



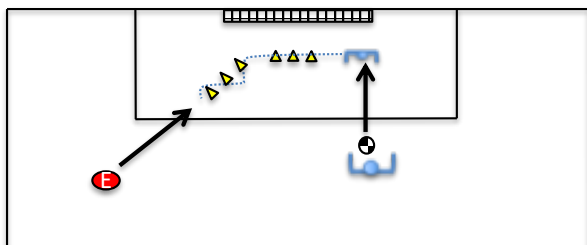
ROAZHON GOAL ACADEMY



Thèmes : coordination / appuis / prise de balle / intervention latérale

Date : 01/10/2019

EXERCICE COMBINÉ



Prise de balle dans les pieds côté plots. 2x

Slalom face au tireur 3x3 plots.

Position d'attente + intervention latérale ?

Ballon modéré pour retrouver une bonne intervention latérale " offensive ".

Recommencer le geste technique + corrections si besoin.

JEU ADRESSE

Récupérer son ballon en course " allégée ", aérienne (travail de la foulée).

Distance 12 m.



Mettre des gages éduc vs gdb !!!

3 lancers / mains " cuillère " + 3 lancers / pieds

PDB / APPUIS

Refaire l'exercice 1 en notant les améliorations. A nouveau corrections....

REFLEXES

Frappes au but avec le ballon de rugby = appréhension du rebond, ne pas reculer, réflexes...

Frappes au but angles fermés et axes avec la réutilisation de toutes les gammes abordées...