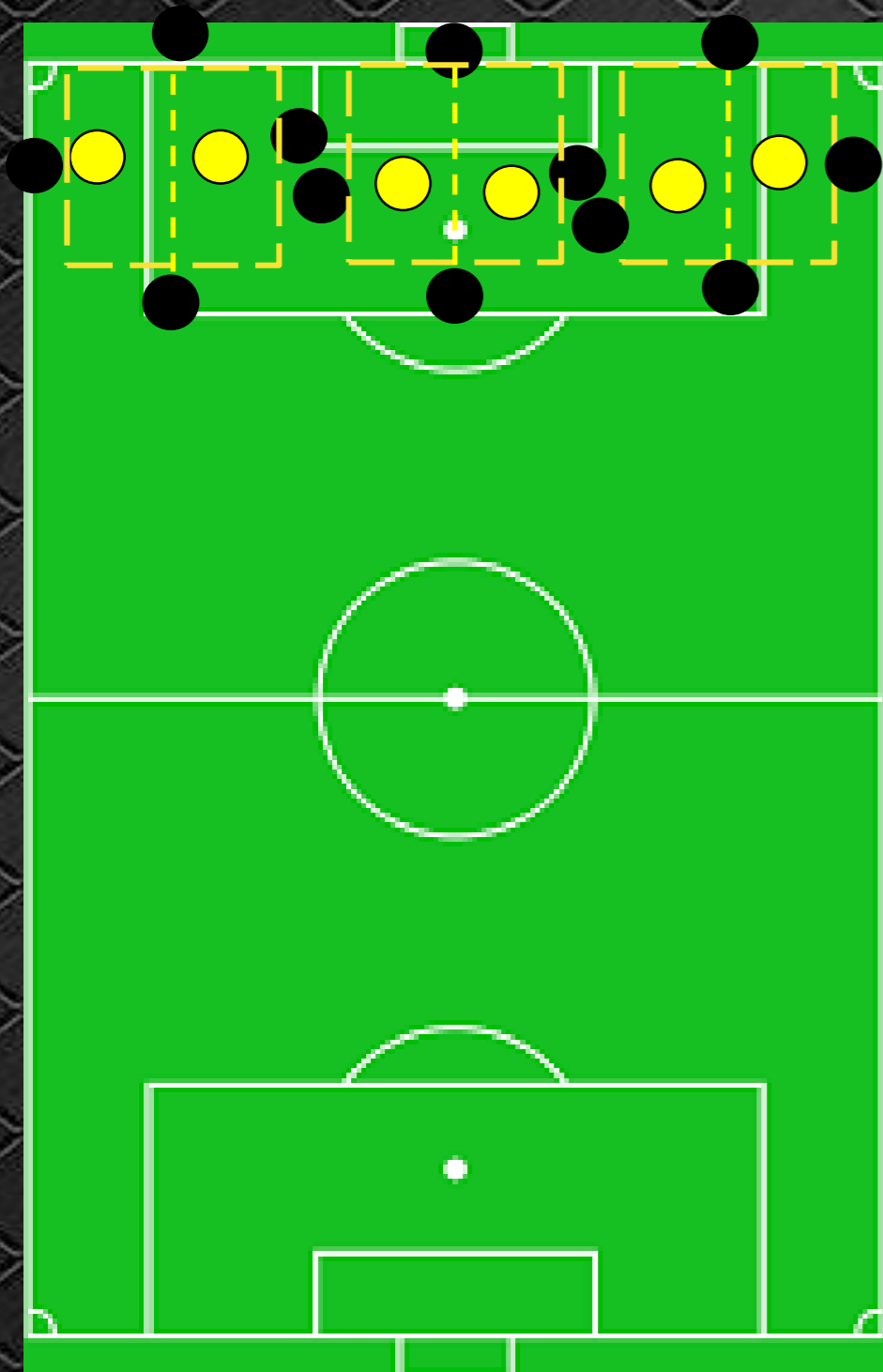




MET	<b>Technique individuelle</b>
18H45-19H	<b>Améliorer passe longue aérienne</b>

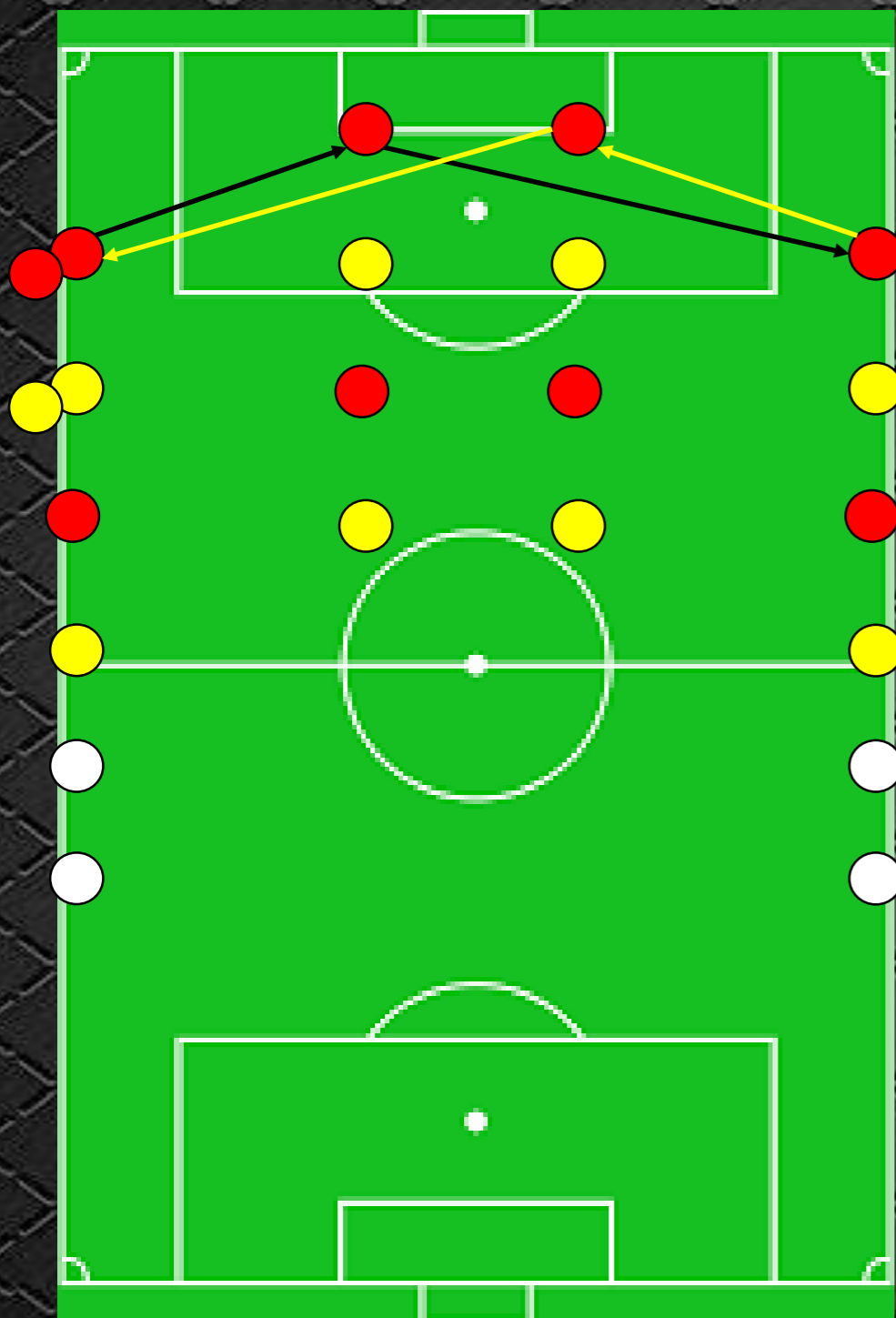


	0		0		0		0		0		0		0		0
--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---

<b>BUT</b>	Réaliser 10 passes = +1tr + 10 pompes		
<b>CONSIGNES</b>	<b>4vs2</b> <u>Déf:</u> fixe dans zone <u>Off:</u> 2tchs max / 2 sec max en possession Au sol uniquement		
<b>VARIANTE(S)</b>			
<b>VEILLER À</b>	<u>Cpt attendu Individ</u> Technique individuel Créer ligne de passe	<u>Cpt attendu collect.</u>	
	ENZO GABI MATEO JULEN OIHAN FARID HUGO	ROMAN RAMOS NOA MATHIEU ESTEBAN	SACHA THOMAS UGO MAEL BIX IBAN
0	7	5	6



<b>EXERCICE 1</b>	<b>Technique individuelle</b>
<b>19H-19H30</b>	<b>Améliorer passe longue aérienne</b>

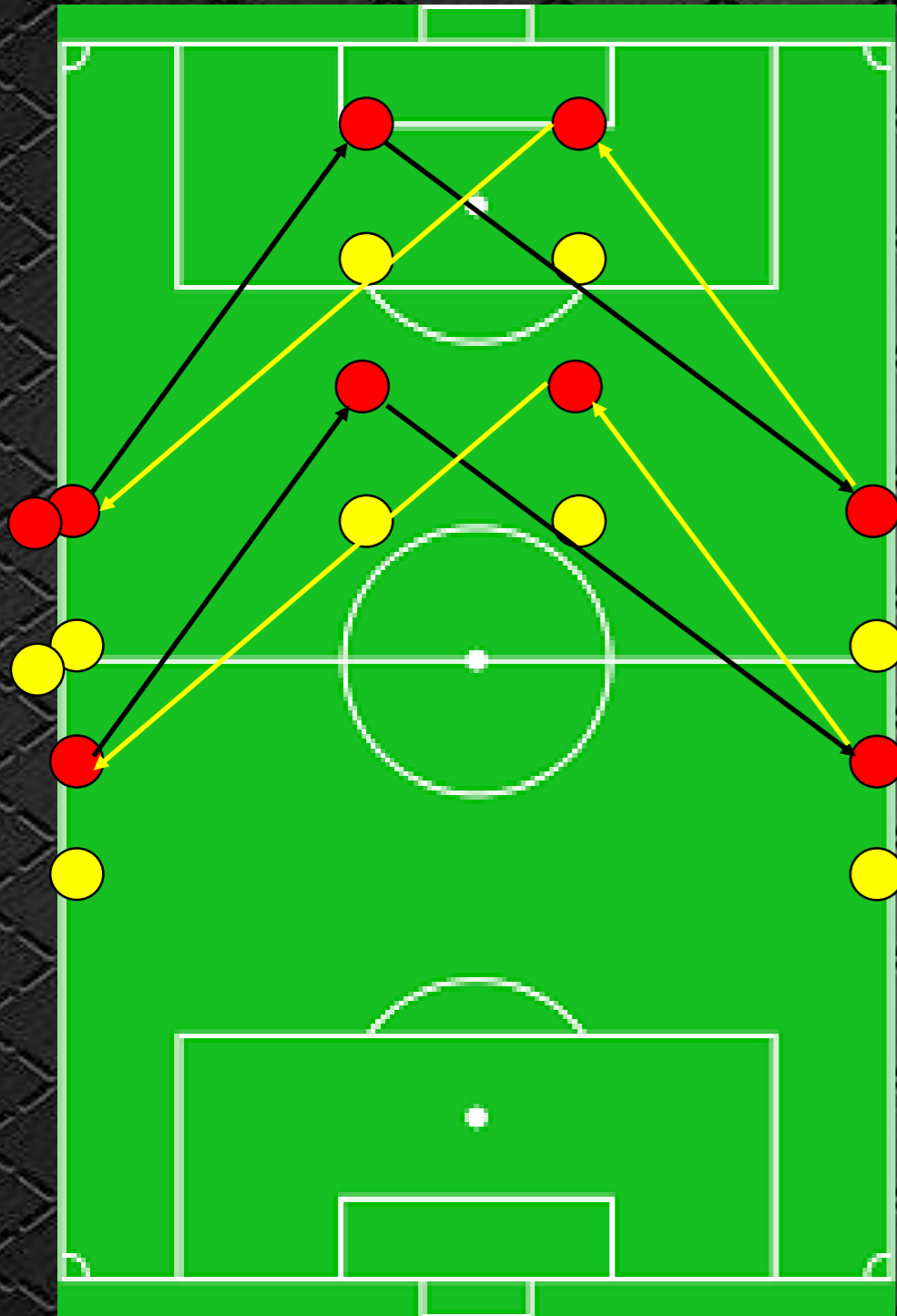


0
0
0
0
0
9
9
0
0

<b>BUT</b>	Jeu aérien direct sur joueur + contrôle ok = 1pt		
<b>CONSIGNES</b>	<b>Conceptualisation DC/L ou MD/MOC</b> V1/ Jeu long au sol – chgmt poste <b>2min</b> <u>Alternance droite/gauche – 3 rép/joueur</u> V2/ Jeu long aérien V3/ Compétition		
<b>VARIANTE(S)</b>			
<b>VEILLER À</b>	<u>Cpt attendu Individ</u> PB sur coté Orientation épaules Cheville verrouillée	<u>Cpt attendu collect.</u>	
	ENZO GABI MATEO JULEN OIHAN FARID HUGO	ROMAN RAMOS NOA MATHIEU ESTEBAN	SACHA THOMAS UGO MAEL BIX IBAN
0	7	5	6



<b>EXERCICE 2</b>	<b>Technique individuelle</b>
<b>19H30-20H</b>	<b>Améliorer passe longue aérienne</b>



	0		0		0		0		9		9		0		0
--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---

<b>BUT</b>	Jeu aérien direct sur joueur + contrôle ok = 1pt		
<b>CONSIGNES</b>	<b>Conceptualisation DC/MOC</b> Alternance droite/gauche – 3 rép/joueur V1/ Jeu long aérien V2/ Compétition		
<b>VARIANTE(S)</b>			
<b>VEILLER À</b>	<u>Cpt attendu Individ</u> PB sur coté Orientation épaules Cheville verrouillée	<u>Cpt attendu collect.</u>	
	ENZO GABI MATEO JULEN OIHAN FARID HUGO	ROMAN RAMOS NOA MATHIEU ESTEBAN	SACHA THOMAS UGO MAEL BIX IBAN
0	7	5	6



<b>EXERCICE 3</b>	<b>Technique individuelle</b>
<b>20H-20H30</b>	<b>Améliorer passe longue aérienne</b>

	0		0		0		0		9		0		9		2
--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---

<b>BUT</b>	Jeu aérien dans espace+ contrôle ok = 1pt + but = 3pts		
<b>CONSIGNES</b>	<b>Conceptualisation L/MD/DC/ MOC</b> Passe aérienne par-dessus joueur en attente  Alternance droite/gauche – 4 droite / 4 gauche 1/ Rotation L –MOC 2/ Rotation DC-MC 3/ Rotation DC-L / MD/MOC		
<b>VARIANTE(S)</b>			
<b>VEILLER À</b>	<u>Cpt attendu Individ</u> PB sur coté Orientation épaules Cheville verrouillée	<u>Cpt attendu collect.</u>	
	ENZO GABI MATEO JULEN OIHAN FARID HUGO	ROMAN RAMOS NOA MATHIEU ESTEBAN	SACHA THOMAS UGO MAEL BIX IBAN
0	7	5	6

