

ENTRAINEMENT DU : 19/10/2010

Theme de l'entrainement : Technique

> 7 minutes de footing

> Départ par 3 : 4 /C ou L/P

> parcours



10sec stepping
5 saut groupé
Déplacement sur son poste
Plongeon
Block

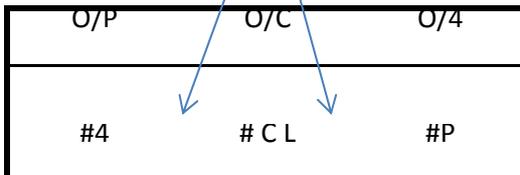
*10

> 5 minute de chautt à 2 service

Co relance

> Co sert ; Recep sur Passeur qui bloc le ballon
Ligne avant se met a sa place

*20

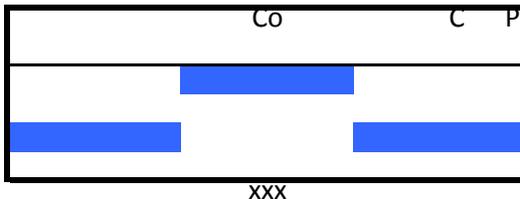


> Co relance ; ligne arrière tourne et renvoi sur P qui bloc le ballon

L arri remplace L avan

> Depart a plat ventre au TOP se mettre sur son tapis

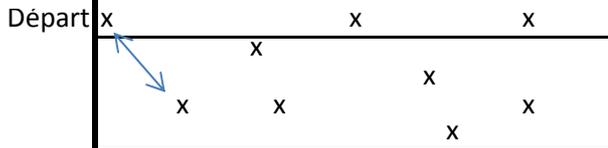
*15



Puis défendre/relancé sur P qui passe à C qui attaque en poste 1

> Parcours

*10



> Déplacement en accélération bas quand avancer

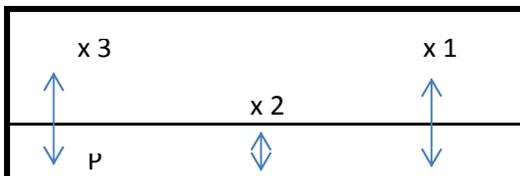
> Déplacement en marche arrière quand reculer

> Travail ligne avant manchette - ligne arrière passe haute

> Parcours

> 3 personne en attente

*3



Relance sur poste 1 puis attaque
Relance sur poste 2 puis attaque demi
Relance sur poste 3 puis attaque arriè

JEU AVEC LIGNE ARRIERE QUI PERMUTE