

ENTRAINEMENT DU : 05/10/2010

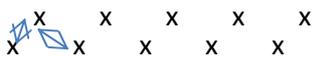
Theme de l'entrainement : Spécialisation

> 7 minutes de footing

> Musculation par groupe

- > chaise *3
- > mollet
- > gainage > 5 minutes de chauff à 2 par poste
- > pompes
- > abdos
- > triceps

Passeur :

> 1  travail passe pour soi, passe décalé travers de 3m *20

> 2 travail contre un mur avec enchainement : > 15 court accéléré *6 > 15 long en hauteur

> 3 travail à 2, une personne sur les fesses qui en gainant va renvoyer la balle en passe haute sur le relanceur a une distance de 3 mètres * 25 *3

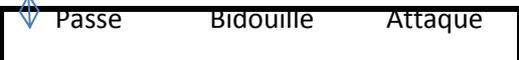
Central :

> travail par 2 avec un meltin ball > 20 envoie au dessus de la tête *3
> 20 envoie en biais a hauteur des abdos
> 20 envoie au sol le plus fort possible

> travail du geste d'attaque contre le mur > 50 attaque > 30 poussée *2

> parcours avec banc et plinthe *6

Poste 4 et Lib:

> 1  > défense, reception, attaque *15

> 2 BANZAI

> 3 Défense à gauche - Réception à droite interval de 4 mètres *15 *2
Reception a gauche - Défense à droite interval de 4 mètres *15 *2

	P	P	Attaque par poste *20
4		C	Frapper dans son couloir
4		C	Inversé *20
4			

Passeur : > Caro > Sandrine > Jessica > Fanny

Central : > Lise > Titan > Nelly > Katia > Mathilde

Poste 4 : > Gwenaelle >Estelle > Alexandra > Magali > Camille

Libéro : > Maud > Popo