

ENTRAINEMENT DU : 24/09/2010

Theme de l'entrainement : Révision des bases (MANCHETTE)

> 7 minutes de footing

	série 1	série 2	série 3
> Série :			
> pompes	10	15	20
> triceps	10	15	20
> gainage	30	40	50
> abdos	25X25X25	30X30X30	35X35X35
> p. russes	10	14	18
> footing	3	2	1

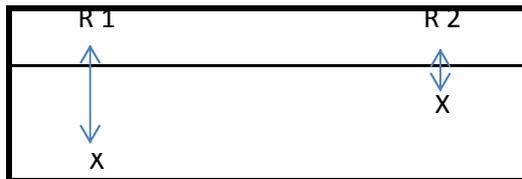
> Travail de la manchette sur relance

X 15 X2

R1 : R envoie un ballon facile pour une manchette zone avant.

X fait touche ligne de fond va chercher la balle dans la zone avant, puis fond

(!) rentré dans la balle pour la faire avancer



R2 :R envoie un ballon facile pour une manchette zone arrière

X fait touche ligne 3m puis va cherche la balle dans la zone arriere, puis 3m ...

> Travail de la manchette sur attaque

Exercice 1

Exercice 2

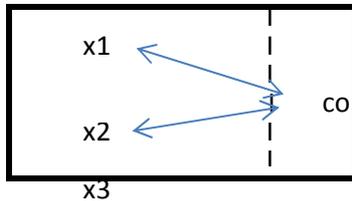
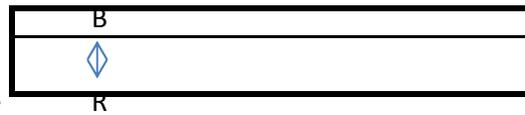
> defense 6 positions

- 1, de face
- 2, de dos
- 3, genoux
- 4, tesse
- 5, ventre
- 6, dos

X 3

relance dans une zone donc droit-gauch avant-arriere

> exercice block - defense

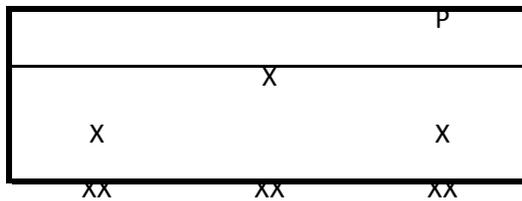


Co envoie le ballon soit en attaque soit en relance en alternance sur x1 et x2 qui doivent relever le ballon sur C, si le ballon touche le sol, alors X1 sort, x2 prend la place de x1 et x3 rentre sur la place de x3.

> Situation de jeu

Co

Co envoie le ballon soit en relance soit en attaque pied au sol



X doit relever le ballon sur P qui lui attaquera sur un X au hasard ou fera une relance dure

XXXXXXXXXX	XXXXXXXXXX	XXX	X	XXXXXXXXXX	XXXXXXXXXX	XX	XX
X	XX X	X X	X	X	X	X	XX
X	XX X	X X	X	X	X	XX	XX
XXXXXXXXXX	XXXXXXXXXX	X	X	X	XXXXXXXXXX	XX	XX
X	XX X	XX	X	X	X	XX	XX
X	XX X	XX	X	X	X	XX	XX
XXXXXXXXXX	X	X X	XX	XXXXXXXXXX	X	XX	XX