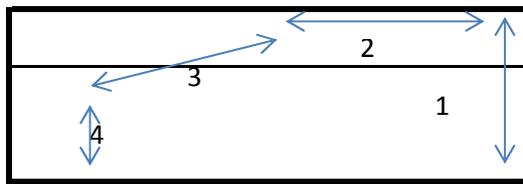


ENTRAINEMENT DU : 28/09/2010

Theme de l'entrainement : Réception et Défense

> 7 minutes de footing

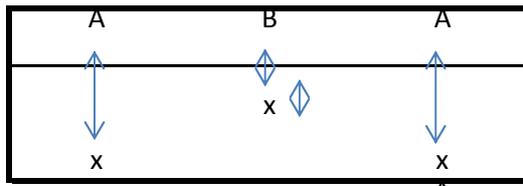
> Parcours



- 1 : montée de genoux
- 2 : block pas chasse block
- 3 : plongeon
- 4 : marche arrière

*8

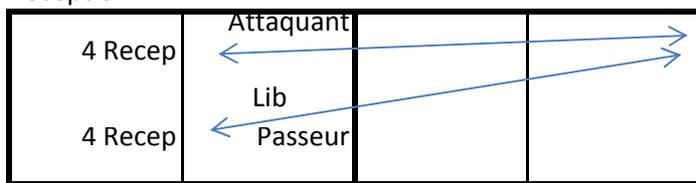
> Parcours defense :



- A = attaque
- B = Bidouille

*8

> Travail de la reception



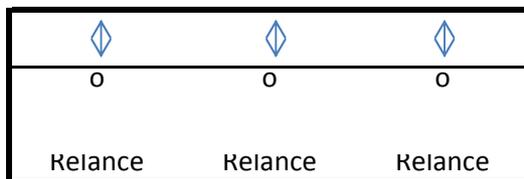
* 10 attaque

- C Service
- C Service
- C Service

- Joueur recep: - Sandrine
- Estelle
- Magali
- Alexandra

C sert, 4/Lib receptionne sur le Passeur qui fait attaquer son attaquant

> Parcours de réception



Le réceptionneur doit toucher la ligne en dessous du fil puis venir réceptionner la balle sur la ligne 3m

Puis inverse, toucher la ligne des 3m puis réceptionner un ballon au fil

*15

*2

BANZAI

> musculation

- > 35 sec chaise
- > 1minute step
- > parcours banc *3
- > 30 mollets
- > 30 sec stepping

*2