

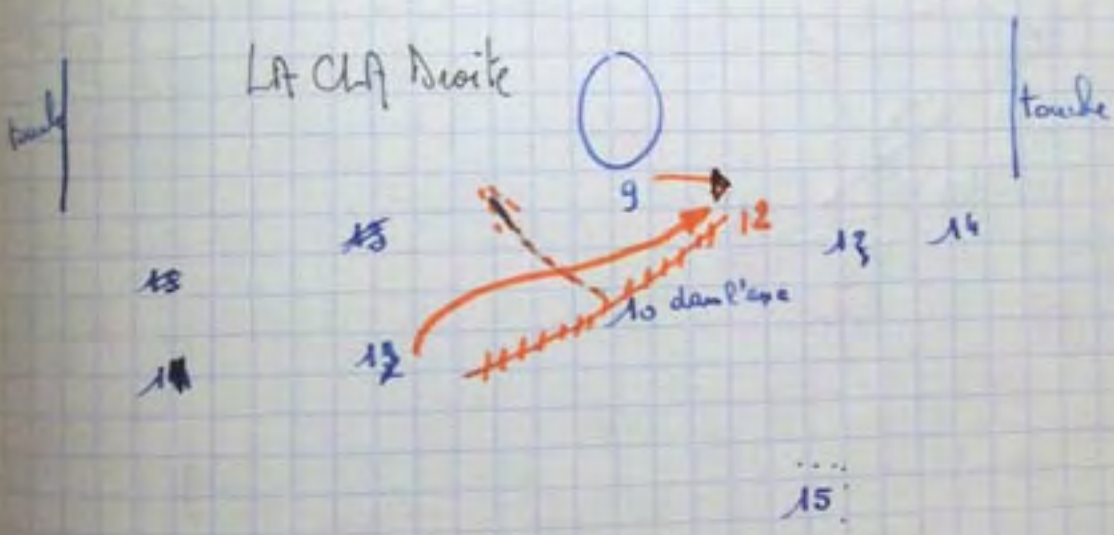
TAMPONNETTE



le 9 part le 10 qui donne à son tour centre en allant le redoublé le 13 part le 15 aussi en perforation



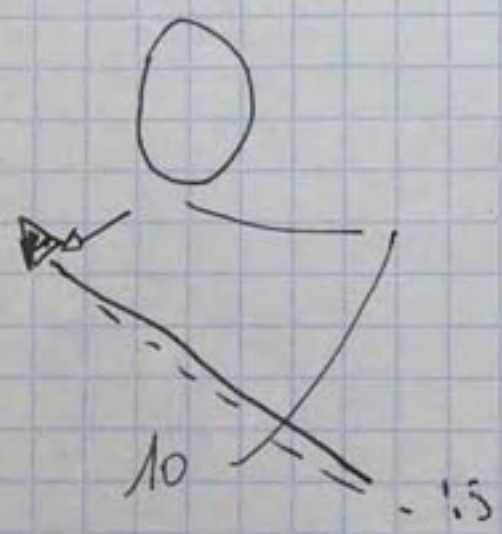
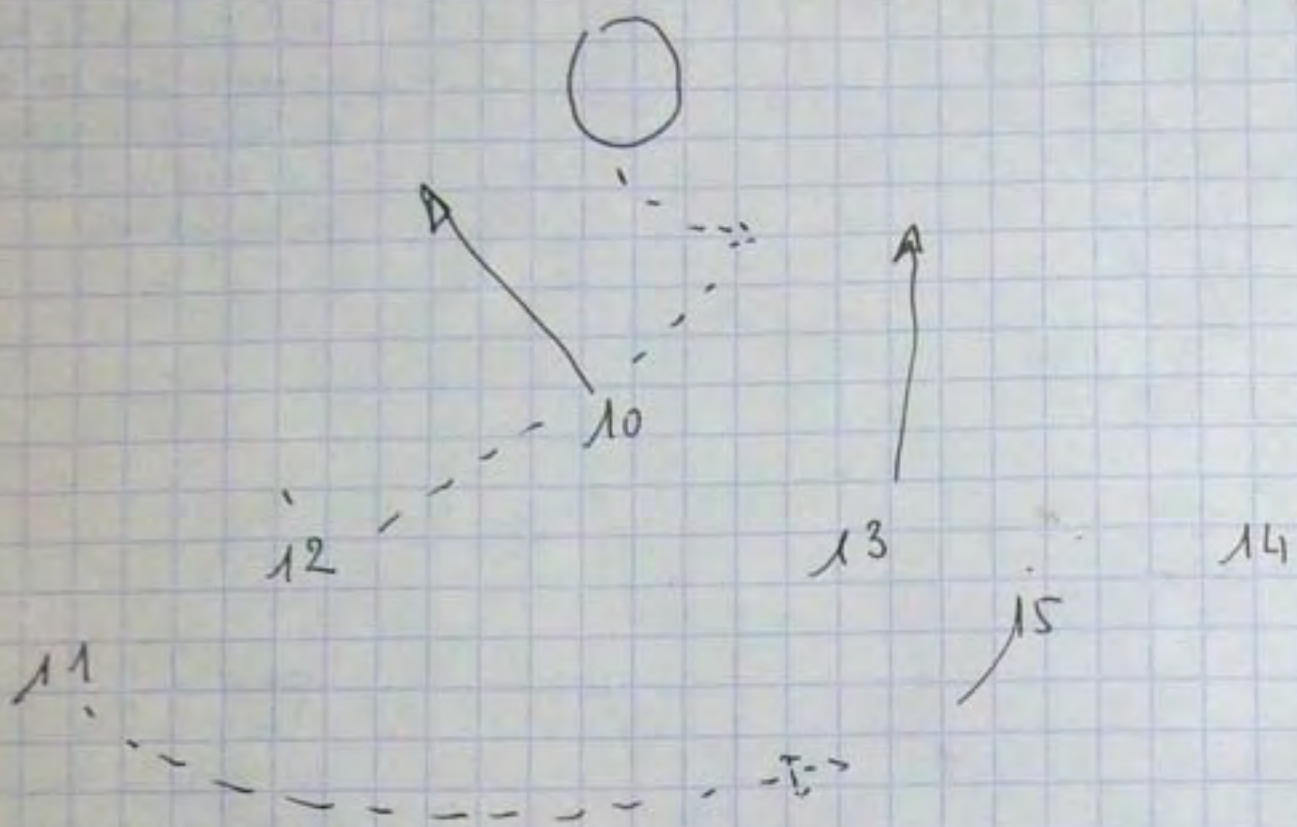
petit côté toute la ligne de 9 de départ à gauche de l'axe d'axe quand côté le 9 part le 15 côté droit



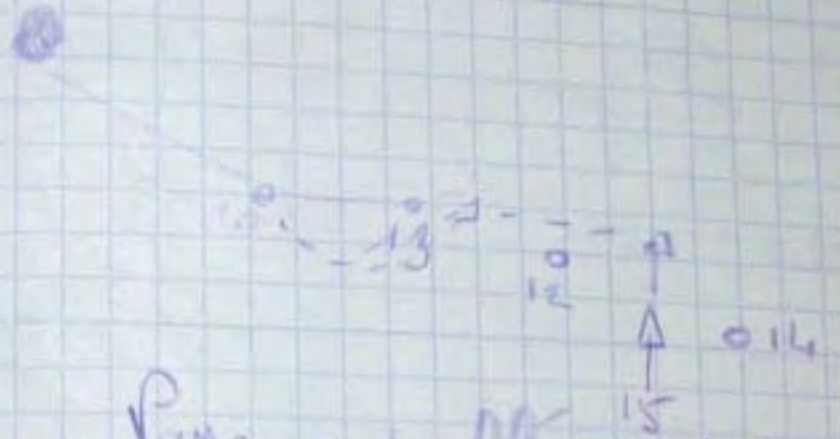
appel du 10 vers la gauche le centre (n=12) casse et veut à hauteur côté droit en position de 1/2 ouverture



Même disposition le 10 part à droite en appelant le ballon le 13 casse à gauche et veut en position de demi ouverture



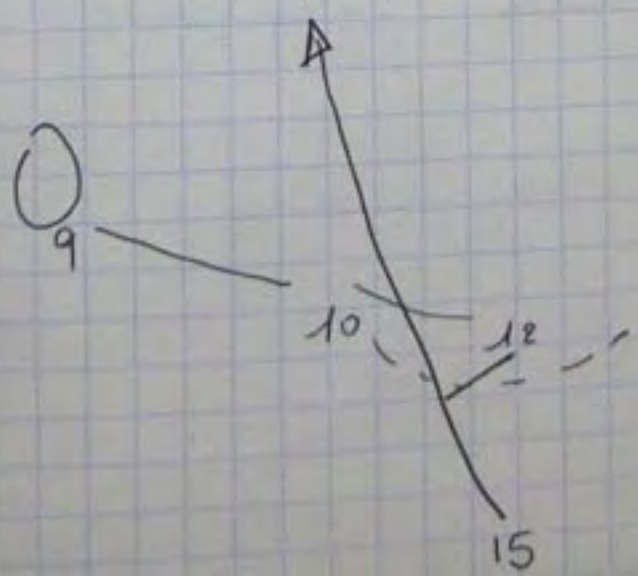
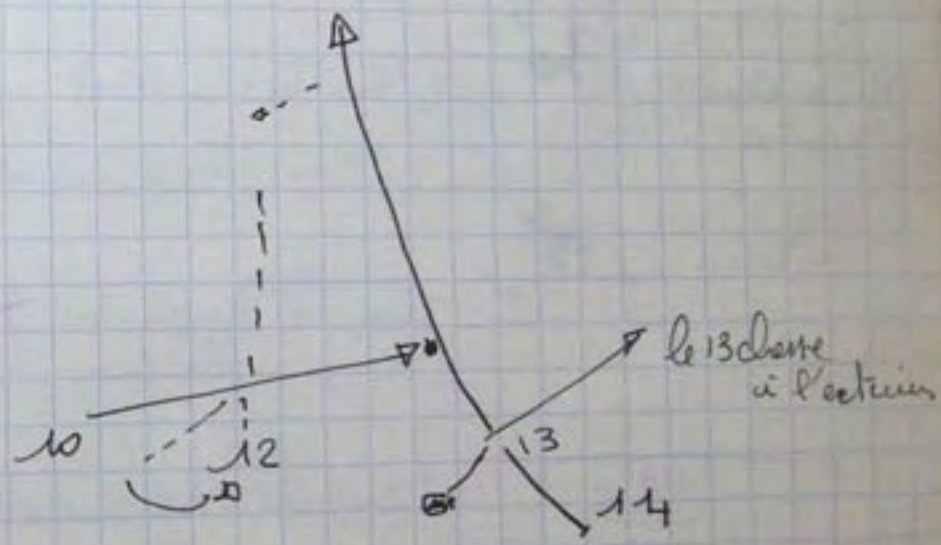
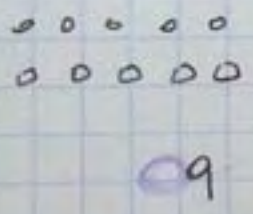
LA 15

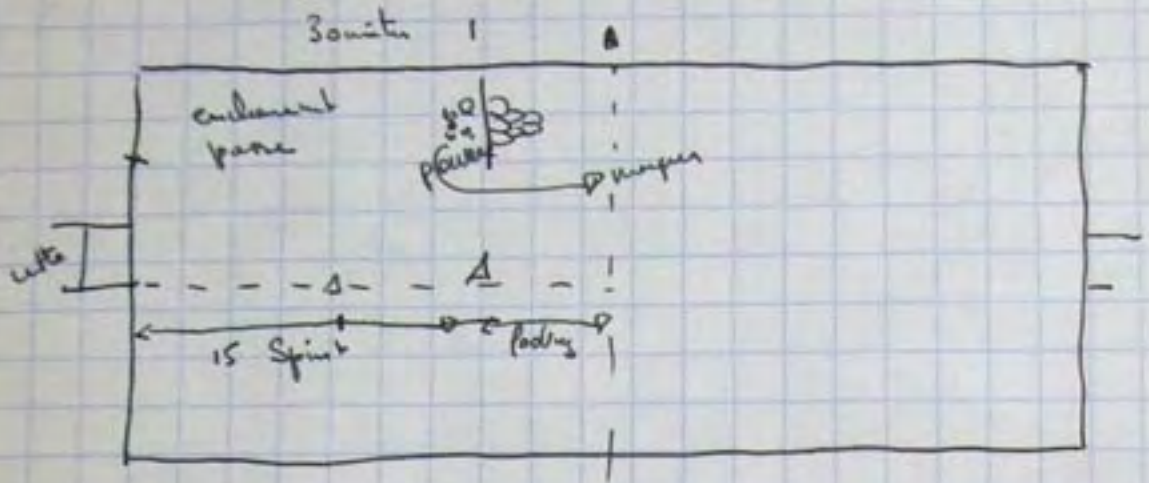


Passe redoublée 10-13 et saute sur le 15 lancé

LA TYROSSE

Seu touche





1^{er} Séance

1. Aérobic (Endurance)

30'

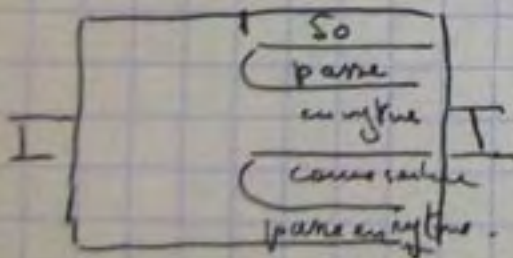
1/2 Ouverture
circuit

("Fertilech en début Saison")

continuum allure variable Situation de match

15'

2. Travail Anaérobie Lactique Résistance Vitesse



2^{ème} série de 3 séquences de 1 minute

soit 2 minutes

2' - 500 répétitions

Condition physique Spécifique

1^{re} Séance

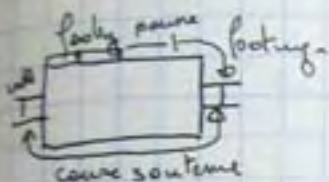
1. Amaendri lactique (Rest. Vitale)

30'

Séquence

- 20" de course lente (150m)
- 10" de lutte
- 10" de footing
- 10" de poussée (3 fois 3")
- 10" de footing

cing de devant



2 séries de 1 minute avec 3 minutes récup.

2. Amaendri électrique

15'

25 suite Vitale

- 3 séries de 6"
- 1'30 de récupération

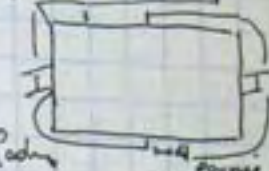


2^e Séance

Travail Aérobie 45' End.

45'

Lutte course



- course 15" +
- Pousse
- Marche
- footing
- Spint
- lutte 20"
- Marche
- Course 15"
- Spint 5"
- Marche 5"
- Lutte 20"
- footing 10"
- 2 fois soit 1'10 et 2' de récupération

1 Amaendri lactique

30'

Séquence.

- 5" footing
- 5" spint (40m)
- 10" Pousse de lutte course 10m
- 5" footing 20m
- 20" course soutenu
- 5" spint
- 5" poussée

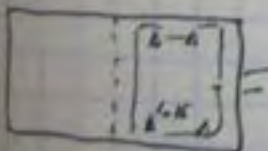
2 séries de 1 avec 3 minutes récupération

40' Travail Aérobie

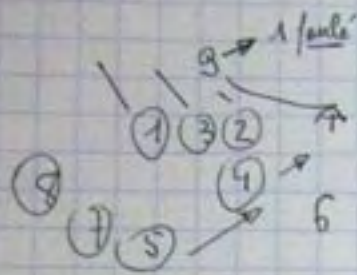
Pendant 2 mois avec le 5 de devant

ensuite intervalle court

3ème ligne + 1/2 mètre



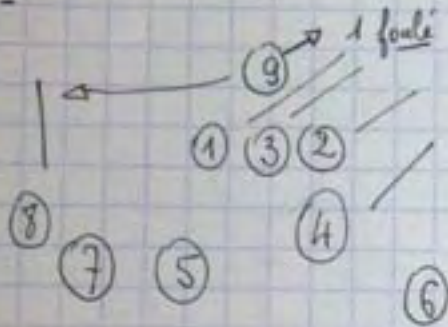
I



6 ouvert

Coop ferme -

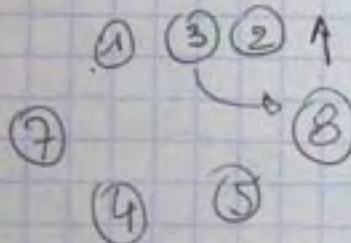
II



Gilles ferme

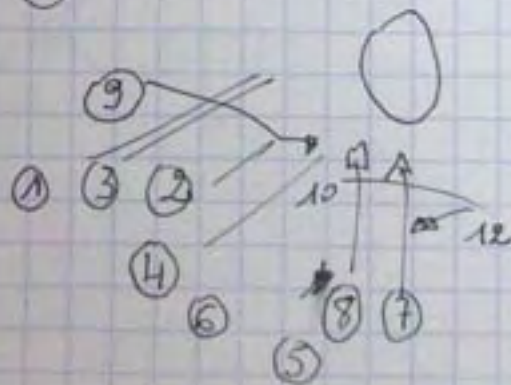
Permod

III



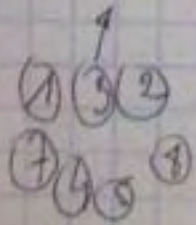
IV

LA 13



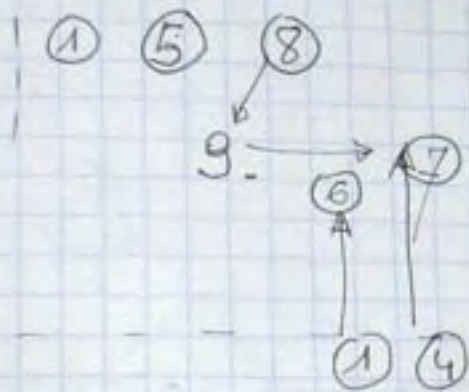
le 9 au 10 - au 12
 et un terrain sur 8-7
 l'ancien en pointations
 fixation ballé qui
 sol - et de ou
 ou de nous

V



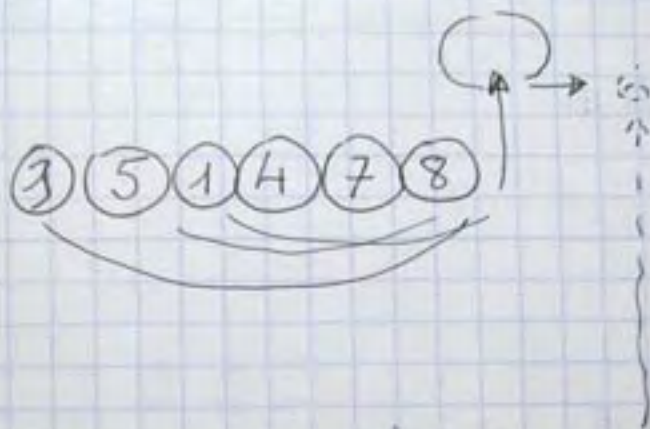
une fois ensemble ^{ou cablon}
 au sol ^{ballé}
 pour drop

②



droit en penetration et ballé au sol

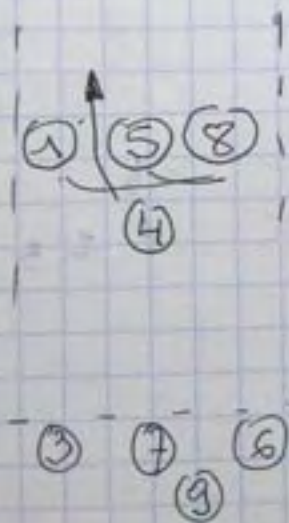
②



300 cadou Fermé
relai et ballé au sol
fixation - petit côté
avec le 15 et le 6.

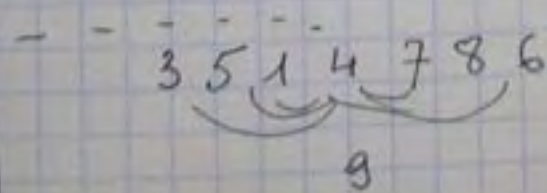
300 ouvert relai et
passe à hauteur sur
le 6.

⑧



04 Pierre - ballé sur le 8
Pierre en relai
penetration -
demi tour et passe sur
un avant lancé

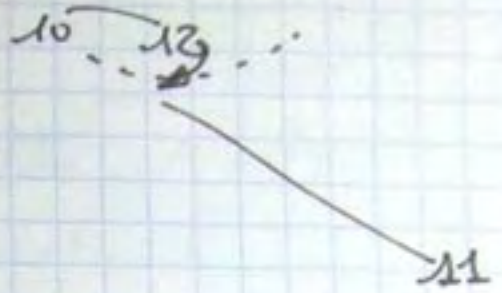
②



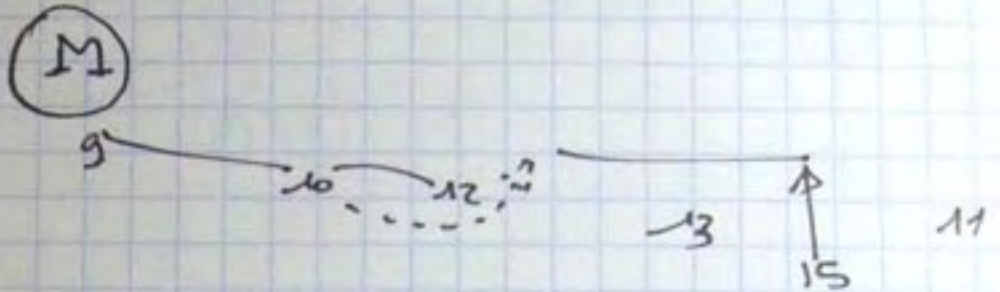
Tous les 8 dans l'alignement
-202- une H au sol

Variante

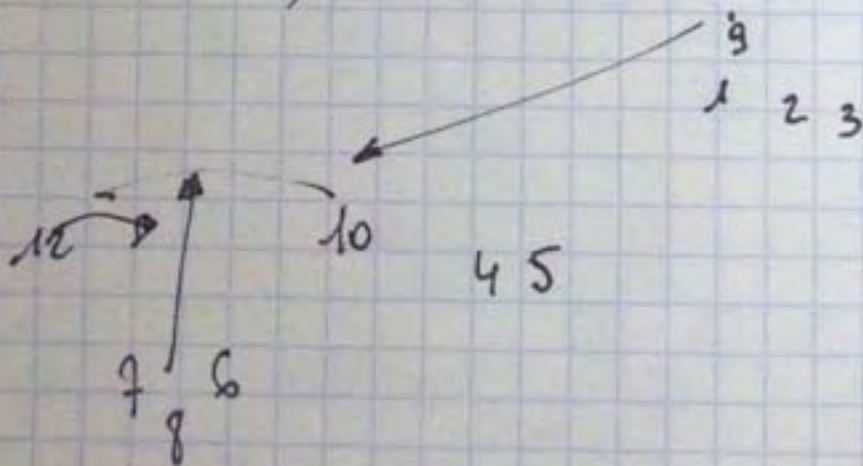
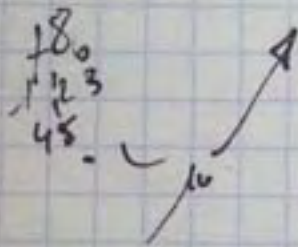
M_g



Rubm



redoublée 10 - 12
 sauté sur le 15

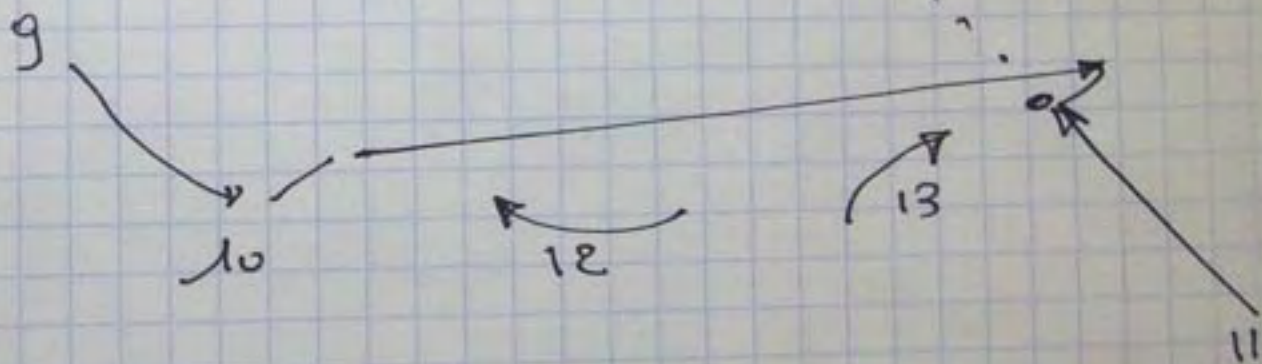


Kool



10 le 10 fente le départ petit coté
cette lancé coté ouvert

x x x x x x
o o o o o o



Almwick