

Vitesse en enchaînement de tâches spécifiques.

- Contrainte: Espace
Temps

MISE EN PLACE - DEROULEMENT

REMARQUES

EVOLUTION

Mise en place

Effectif minimum: 3J

Rôles:

Terrain I: 1L + 1D

Terrain II: 1A

2 groupes par terrain (6 à 12 J)

Déroulement

- 1 - A: Attaque profonde sur D
(1er lancer)
- 2 - D: Défense sur L
- 3 - L: Avec ballon feinte 3m
(2ème lancer)
- 4 - D: Plongeon avant et reprise feinte
- 5 - A: Très vite lancer long et haut
- 6 - D: Déplacement arrière et relance à 2 mains (si possible)

Fin de séquence

