

Stage U13 vendredi 1er Mars 2024 LES ABRETS

13H45 : accueil - présentation du stage

13H50 - 14H10 : échauffement (course lente - russe)

14H15 - 16H00 :

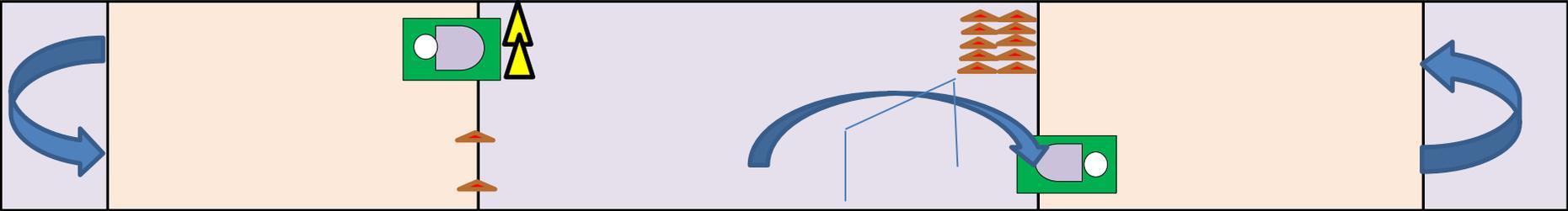
rotation des groupes sur 4 situations (20' + 5' pause)

16H10 - 16H45 :

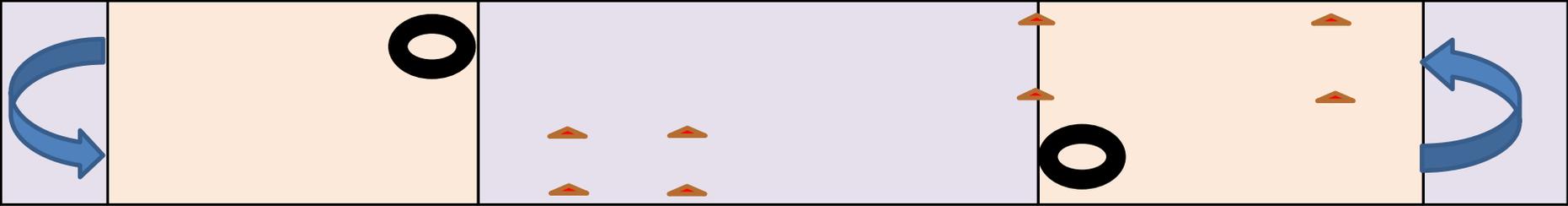
situation de tir à cadence rapide

16H45 : bilan du stage

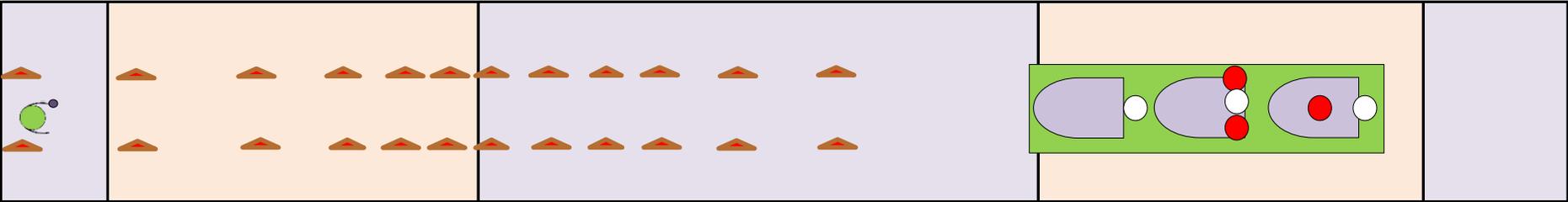
SITUATION 1 : impulsion + trajectoire



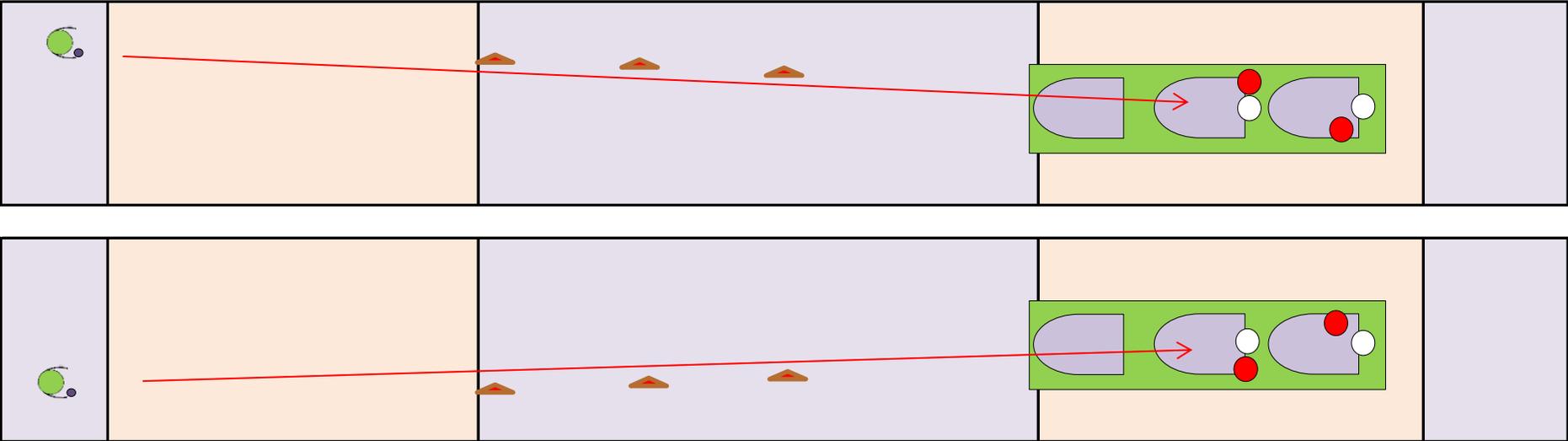
SITUATION 2 : course d'élan 2 foulées + 4 foulées



SITUATION 3 : course d'élan (rythme) + suivi (rythme)



SITUATION 4 : course d'élan (placement) + suivi en direction de la cible



SITUATION 5 : virage rapide

plusieurs passages : en mimant le tir, avec boule sans cible, avec boule et cible

