

Stage U13 vendredi 7 Mars 2025 LES ABRETS

**13H30** : accueil - présentation du stage

**13H35 - 13H50** : échauffement (course lente - russe)

**14H - 16H00** :

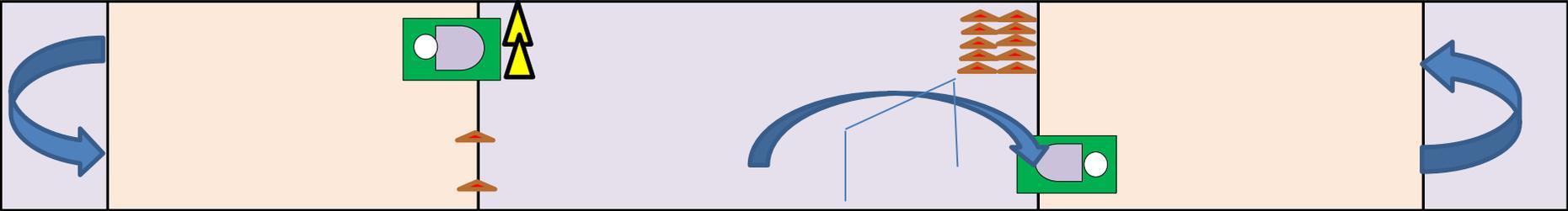
rotation des groupes sur 4 situations (20' + 5' pause)

**16H10 - 16H45** :

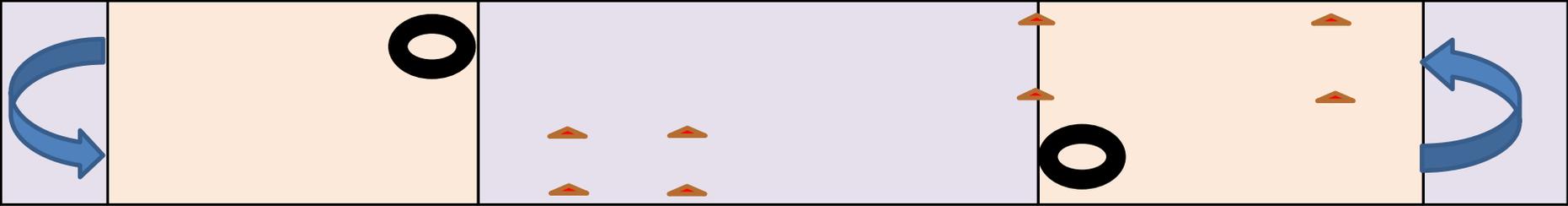
situation de tir à cadence rapide

**16H45** : bilan du stage

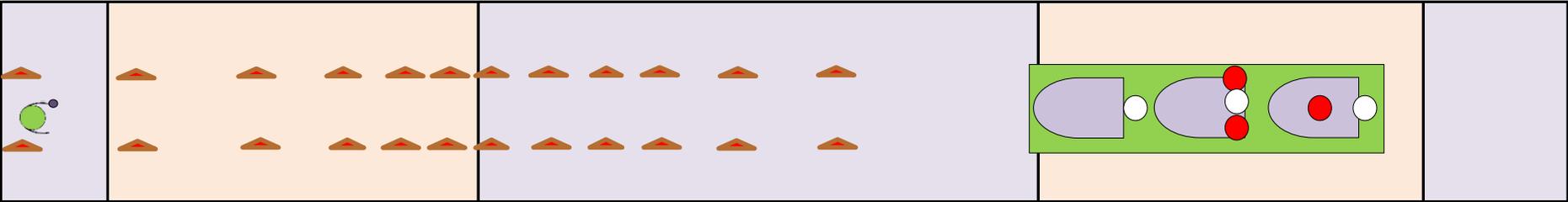
SITUATION 1 : impulsion + trajectoire



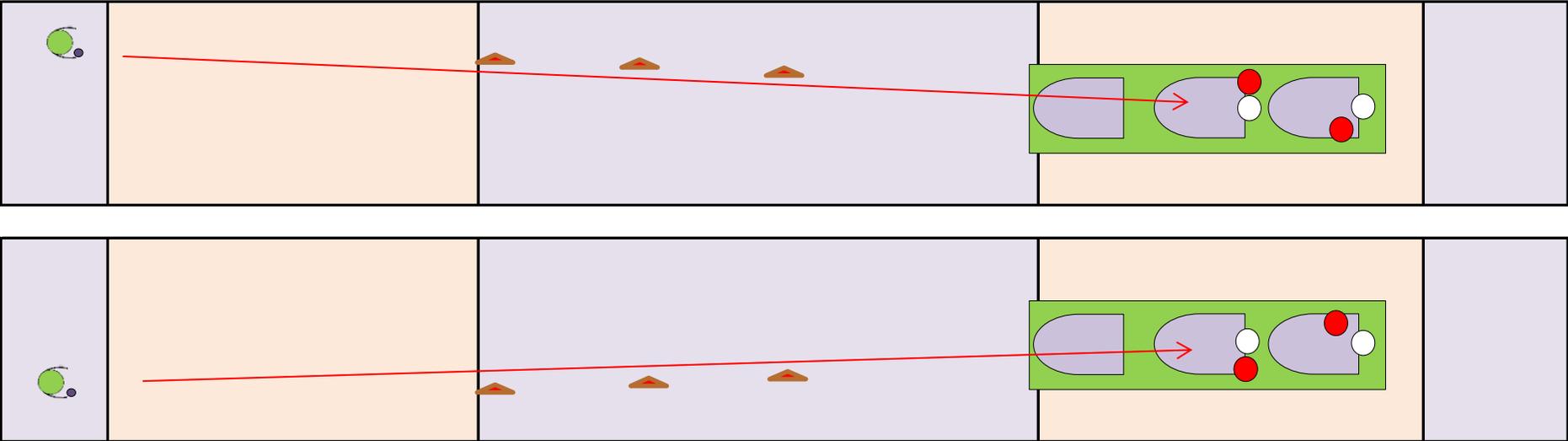
SITUATION 2 : course d'élan 2 foulées + 4 foulées



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

