

20-févr

10h00	TICKETS SPORT
12h00	

21-févr

10h00	TICKETS SPORT
12h00	

22-févr

10h00	TICKETS SPORT
12h00	

13h30	Présentation et échauffement physique	15'
13h45	Echauffement: régu CD et RV (compté x 2')	10'
13h55	Séance 1: tenue de balle RV	1h45'
	_RV/RV 5 x, écarter plein CD	10'
	idem en top/bloc: topeur écarte, puis inv	15'
	_distri: Rv, mil RV:top RV top CD pivot	
	en ligne: 2x exo puis jeu libre	15'
	B: 2 tops RV, 2 tops milieu, 2 pivots ds RV	30'
	A: écarte plein CD: top CD diago	
	A: bloc CD=>ventre=>jeu libre	
	_distri CD: 1 balle plein CD, milieu, puis RV	15'
	3 cycles puis doubler qd on veut=>jeu libre	
	service coupé dans CD: poussette tendue	20'
	dans CD: top CD puis exo	
15h40	Récupération-pause	20'
16h00	tenue: poussette-régu CD-régu RV-top/bloc	25'
16h25	<i>Situation comptée:</i>	35'
	<u>service coupé:</u>	
	_long=> top en diago	
	_court=>poussette tendue diago=>top latéral	
	<u>service bombe:</u> remise dans RV=>jeu	
	vitesse RV puis décaler plein CD	
	_atelier service	
17h00	Matches_ montées descentes+travail perso	30'

13h30	Présentation et échauffement physique	15'
13h45	Echauffement en ligne (3) CD/CD sur milieu	15'
	Top/bloc en diagonale, puis top/top	20'
14h20	Séance 2: la tenue avec déplacements	1h00
	_distri CD: CD-milieu-RV en régu	15'
	_idem en top pour celui qui bouge	20'
	_distri RV: 1 plein CD, 1 plein RV (changer	10'
	qd on veut: 3-4 éch) régu puis en top/bloc	15'
15h20	Récupération-pause	20'
15h40	Séance 3: le pivot	1h35
	_pivot/pivot puis 1 pivote qd il veut	5'
	_RV-pivot/RV	10'
	_top pivot/bloc RV	15'
	_jeu sur 1/2 table RV: choisir la bonne balle	15'
	_poussette RV/poussette=>pivot top rotation	15'
	_RV/RV=>jeu au coude avant le pivot	15'
	_service coupé ds RV:	20'
	_long=>top RV diago, bloc RV puis pivot	
	coup terminal	
	_court: poussette tendue et serveur fait l'exo	
17h15	<i>Situation comptée:</i>	15'
	_ 2 sets dans la diagonale RV	
	_ 2 sets avec remise dans le RV	

13h30	Présentation et échauffement physique	15'
13h45	Echauffement en déplacement:	50'
	distri RV : RV,milieu; distri CD : CD, milieu	
	_régu	20'
	_top/bloc	30'
14h35	Séance 4: enchaînement RV/pivot	1h30
	<i>Falkenberg:</i>	30'
	_régu	10'
	_top/bloc	20'
	<i>jeu avec service:</i>	1h00
	_service long ds RV=>top RV diago, bloc	20'
	actif ou effet ds RV, pivot libre en plact, jeu libre	
	_service court ds RV=>remise tendue ds RV	20'
	top diago, bloc diago idem, pivot jeu libre	
	_service court plact libre, remise libre ds RV	20'
	(flip, jeu court, tendu...)démarrage RV,	
	bloc libre ou contre top ds RV=>pivot	
16h05	Récupération-pause	20'
16h25	Compétition	1h05