

Thème: préparation physique et enchainements

9h00	Présentation	5'
9h05	Echauffement et articulations	10'
9h15	Travail physique: Luc Léger+récupération	30'
9h45	Echauffement à la table: Régu CD et RV Top/bloc CD et RV	30' 10' 20'
10h15	Séance 1: le jeu en vitesse en diagonale Jeu diago CD: régu puis top/bloc, top/top Idem avec possibilité de décaler en bloc dans le RV jeu en pivot: top CD/bloc RV(1/2 table RV) Idem top/top CD ou RV+décalage en plein CD	1h15' 20' 20' 15' 20'
11h30	Service	20'
11h50	Etirements	10'

13h30	Echauffement: footing	20'
13h50	Echauffement à la table: CD/CD plein CD (A) et milieu (B) Distribution RV: une balle plein RV, une milieu (CD) Une plein RV et une plein CD régu Idem en top/bloc	45' 10' 15' 20'
14h35	Séance 2: le jeu en vitesse avec déplacement Distri RV: 1 ds CD, 1 plein RV puis libre milieu ou CD Idem en top/bloc	35' 15' 20'
15h10	Récupération	15'
15h25	Séance 3: tenue et jeu dans les latéralités Le falkenberg: -en régularité à la table -en top/bloc -avec service-remise (courts)+top	55' 15' 20' 20'
16h20	Etirements et récupération	10'

9h00	Service	20'
9h20	Echauffement et articulations	10'
9h30	Travail physique: Luc Léger+récupération	30'
10h00	Echauffement à mi-distance: CD et RV Top CD sur CD mi-distance Frappe CD sur balle haute en RV	45' 10' 15' 20'
10h45	Séance 4: tenue de balle à mi-distance top CD sur bloc RV Idem mais on recule après le premier bloc, balle haute Idem avec service court ds CD, remise longue dans CD Idem mais frappe sur toute la table=>contre top CD	1h05' 10' 15' 20' 20'
11h55	Etirements	5'

13h30	Echauffement et articulations	10'
13h40	Travail physique:	30'
14h10	Echauffement à la table En latérale: CD sur RV Latérale: CD sur RV/pivot Distri en RV: balle CD, milieu, RV, milieu (ou plein CD)	50' 15' 15' 20'
15h00	Récupération	15'
15h15	Tournoi	1h15'
16h20	Etirements et récupération	10'