

Module de perfectionnement J+S

Volleyball - VD 175.17

Samedi 24 juin 2017

Cheseaux/Lausanne



PROGRAMME

08h30	TH	Ouverture du cours à Cheseaux-sur-Lausanne salle Derrière-la-Ville	AZ - SB - MP
08h45-09h30	TH	Nouveautés J+S	J+S
09h30-10h00	PAUSE		
10h00-11h30	TH	La planification dans le sport Pouvoir réagir aux imprévus dans l'entraînement	AZ - SB
12h00	REPAS		
13h30 - 15h30	P	Les perturbations dans l'entraînement	AZ - SB
15h30-15h45	PAUSE		
15h45-17h45	P	Défendre le terrain	AZ - SB
17h45-18h00	TH	Evaluation et clôture du cours	AZ - SB
18h00	Fin du cours		

P : pratique - TH : théorie

Programme sous réserve de modifications

Chef de cours	Serge Branche	SB
Chef de classe	Ali Zerika	AZ
Chef J+S	Michel Pirker	MP

Pensez à prendre vos téléphones portables rechargés afin de pouvoir se filmer avec et se corriger mutuellement.