



CONTENU DU NIVEAU SÉLECT

Développement des habiletés athlétiques

- Agilité & coordination
- Force
- Flexibilité
- Équilibre
- Endurance

Maintient, développement, et perfectionnement technique

Introduction de système défensif et offensif

DÉFENSIVE

Techniques et pratique de lancer

Relais courte et longue distance

Maintient et ajustement des techniques défensives

Travail spécifique à la position

Introduction au système de jeux défensifs

Pratique des techniques en simulation de situations de jeux

OFFENSIVE

Développement et maintien des techniques de bâton

- Élans à vide
- Élans dur tee
- Élans avec lance-balles
- Élans avec lanceur

Technique de course

Course sur les buts

Les glissades

Système de jeux offensifs