

1 semaine de stage à la toussaint : 1 jour = 1 séance à Thème : perfectionnement contrôle-passe.

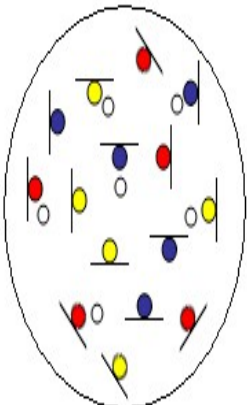
Finir par un match (20min), ne quasiment pas intervenir durant le match.

- Retour au calme, récupération, hydratation, bilan de la séance ; Durée de la séance : 1h20

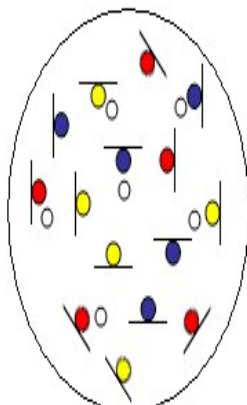
Réalisé par Guillaume MARCOUX et publié par 

Aperçu de l'exercice

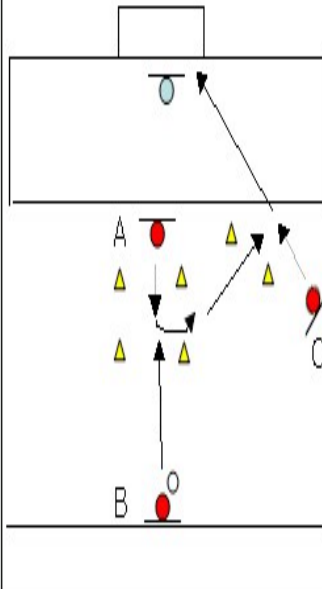
Petit exercice :

Echauffement 1501	
Mise en train 15 min.	
circuit des couleurs ;	

Grand exercice :

Echauffement 1501		
Mise en train 15 min.		
<u>Mise en train</u> séance pour 16 joueurs 3 équipes de couleurs différentes dans le rond central 2 ballons / équipes 10-15 min	<u>circuit des couleurs ;</u> libre au début ; par couleur ensuite ; circuit imposé (ex : rouge-jaune-bleu) <u>variantes :</u> changer l'ordre du circuit mixer 1 ballon au pied et 1 ballon à la main	

circuit perfectionnement : Controle-passe 30 min.



Grand exercice :

Technique 3501

circuit perfectionnement : Controle-passe 30 min.

circuit perfectionnement : Controle-passe

-> controle orienté et prise de balle en mouvement
 -> passe claquée dans les pieds et passe en profondeur

15min à droite ; 15min à gauche

A décroche ce qui déclenche la passe de B

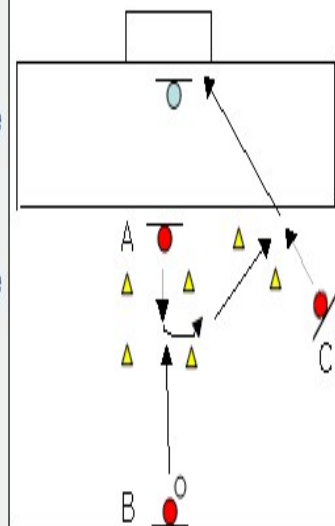
A controle orienté entre les portes puis passe ajustée dans l'intervalle pour C

Prise de balle en mouvement de C puis frappe instantanée avant les 13m

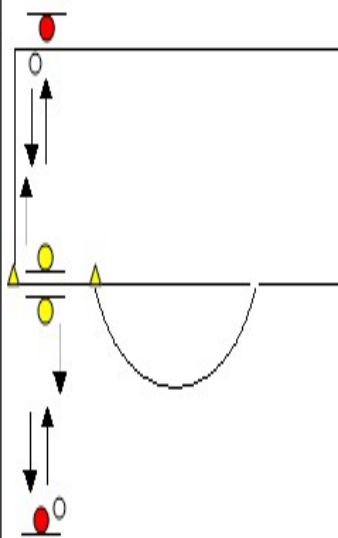
Pour le schéma :

les droitiers = controle orienté intérieur du pied droit
 les gauchers = controle orienté extérieur du pied gauche

B prend la place de A ; A celle de C ; C récupère son ballon et va en B



Puissance aérobie 12 min.



Grand exercice :

Physique 2501

Puissance aérobie 12 min.

Puissance aérobie

4 groupes de 4 joueurs

3min de travail - 3min de récupération

les joueurs sur les cotés (les rouges) avec ballons

les joueurs au milieu (les jaunes) sont dos à dos sans ballon

les jaunes effectuent des appuis-remises en 1 touche avec les rouges pendant 3min

les 2 joueurs jaunes doivent se croiser entre les plots à chaque aller-retour ; le rythme doit être soutenu

au bout de 3min on inverse les rôles ; les rouges passent au milieu

4 x 3min = 2 passages chacun au milieu

prévoir source de ballons aux extrémités ; le changement des rôles doit se faire rapidement

