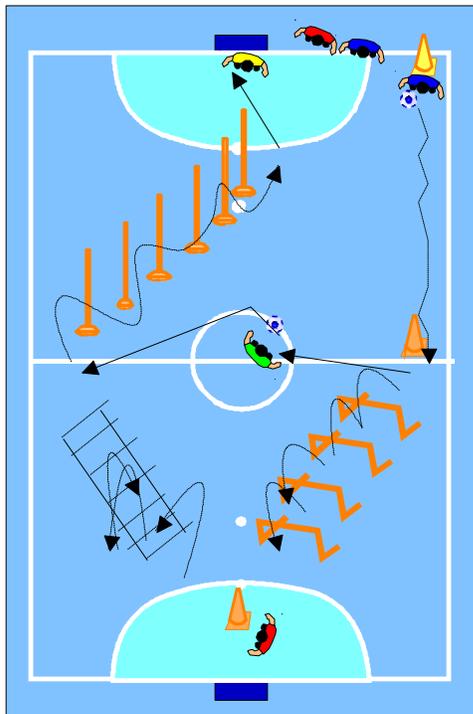


Club	Saison :	Heure :	Jour
Séance :	Catégorie :	Lieu :	Mois
			Année

Séance réalisée par Claude DOUCET et publié par  Exercices footleps29

LES THEMES	Durée de la séance	1h30'
PMA - Vitesse Agilité - Recherche du pivot		



OBJECTIF

Amélioration de la vitesse et de l'équilibre

MATERIELS - ORGANISATION

Terrain: 40 m x 20 mètres
ballons, chasubles.
cônes , piquets haies, échelle,

DEROULEMENT

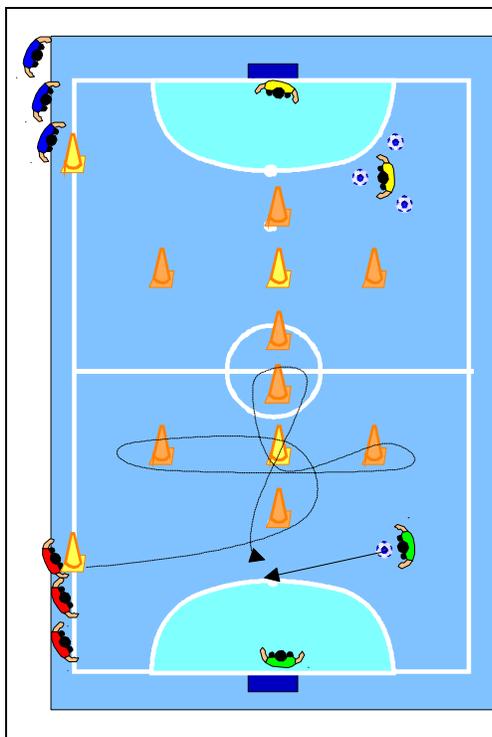
Durée
6 minutes à VMA 60% puis 6 minutes à VMA 90%
Chaque joueur effectue un parcours
Conduite de balle rapide
Passe au pivot
Saut pieds joints face puis latéraux
Saut 1 appui entre chaque latte intérieur puis extérieur
Prise de balle
Slalom court puis frappe au but

VARIANTE :

Décaler les haies pour travailler les prises d'appui

COACHING

Insister sur la qualité du travail des appuis et de la position du corps
Insister pour que la frappe soit immédiate à la sortie du slalom



OBJECTIF

Amélioration de la vitesse et de l'équilibre
Musclature des muscles transverses

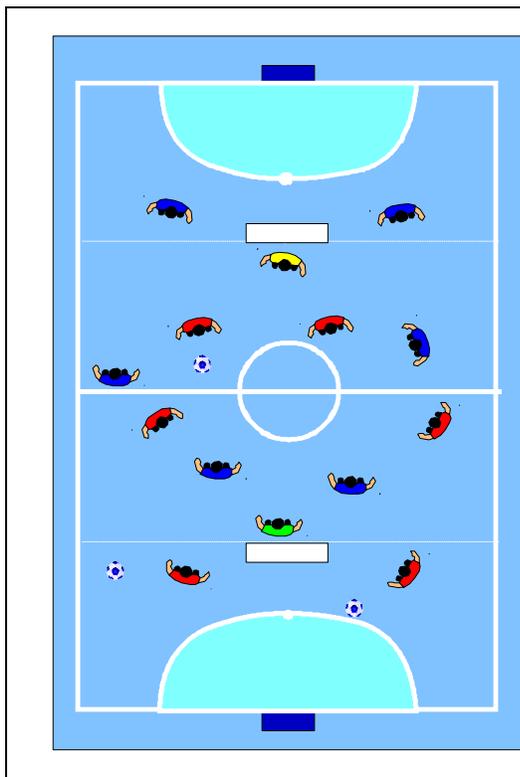
MATERIELS - ORGANISATION

Terrain: 40 m x 20 mètres
ballons, chasubles.
5 cônes
2 joueurs travaillent simultanément

DEROULEMENT

Chaque joueur doit effectuer un parcours en course rapide
Course jusqu'au plot 1 contourner le plot central puis le plot 2 revenir au plot 1 et frapper dans la course le ballon remis par l'entraîneur ou un joueur

Changer d'atelier



OBJECTIF

Recherche du jeu avec le pivot

MATERIELS - ORGANISATION

Terrain: carré de 20 mètres de côté.
ballons, chasubles.
4 c 4 plus gardiens, avec 2 pivots excentrés par équipe.

DEROULEMENT

Pour marquer il est nécessaire d'utiliser le pivot.
Le joueur qui reçoit la passe du pivot ou le partenaire qui reçoit l'appui du pivot peuvent marquer. Chaque fois que le ballon sort il repart du portier de l'équipe en possession de balle.
À la rotation les partenaires positionné derrière les portes se succèdent.