	Date : 6/08/2012		Semaine : 3		Joueurs :		Lieu : St Etienne	
	Athlétique	Capacité aérobie	Puissance aérobie		Vitesse		Muscu/Plio/Skip	
	TEC	Conduite / jonglage	Passes et suis		Finition		Spécifique gardiens	
	TEC/TAC	Schémas		Jeu à 2, à 3		Duels: 1/1 2/1 2/2		
	TAC	Organisation OFF	Organisation DEF		Opposition		Mise en place	
	JEUX	Conservation	Jeux réduits		A thèmes		Tennis ballon	

I. ECHAUFFEMENT

15'

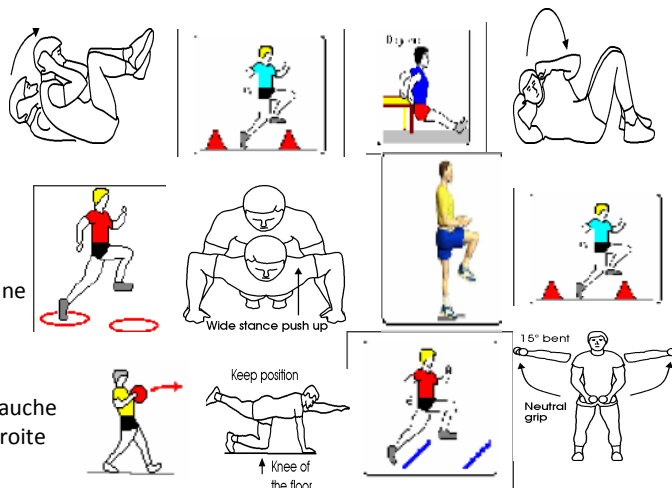
- Travail de gammes athlétiques en forme d'étoile

II. CIRCUIT TRAINING

30'

- 3 groupes de travail en 45"/15" sous forme de pliométrie, abdominaux dynamiques, skipping, coordination, gainage...

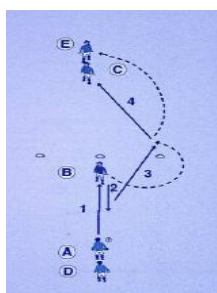
1. Crunch 1x30
2. Skippings face
3. Dips sur 2 bancs 1x30
4. Abdos latéraux 1x20
5. Cerceaux cloche pieds
6. Pompes 1x20
7. Abdos latéraux 1x20
8. Skippings latéral/face
9. Medecine ball passe poitrine
10. Dorsaux alternés 1x20
11. Echelle de rythme
12. Epaules 1x20
13. Proprioception yf jambe gauche
14. Proprioception yf jambe droite



III. TRAVAIL TECHNIQUE

20'

- Travail de passes et suis



IV. TRAVAIL CONSERVATION

20'

- 5 vs 5 dans un terrain de 20X20m. 2T par joueur. Match de 4'

Réalisé par Emmanuel AUBER / Michel SORIN et publié par