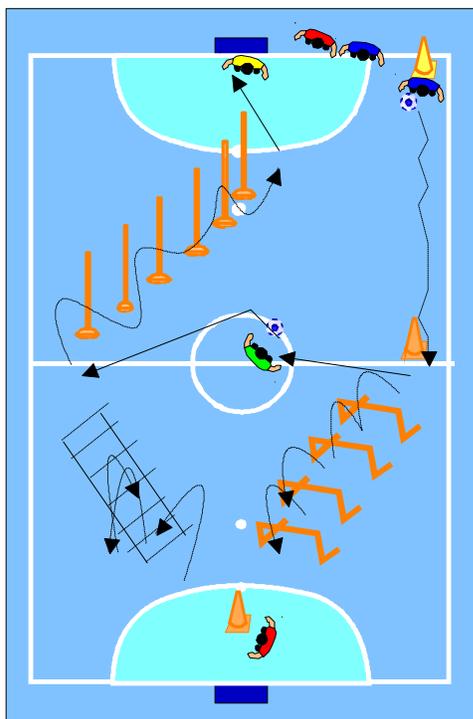


Réalisé par Claude DOUCET et publié par



<b>Club</b>	<b>Saison :</b>	<b>Heure :</b>	Jour
<b>Séance :</b>	<b>Catégorie :</b>	<b>Lieu :</b>	Mois
			Année

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



#### OBJECTIF

Amélioration de la vitesse et de l'équilibre

#### MATERIELS - ORGANISATION

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

#### DEROULEMENT

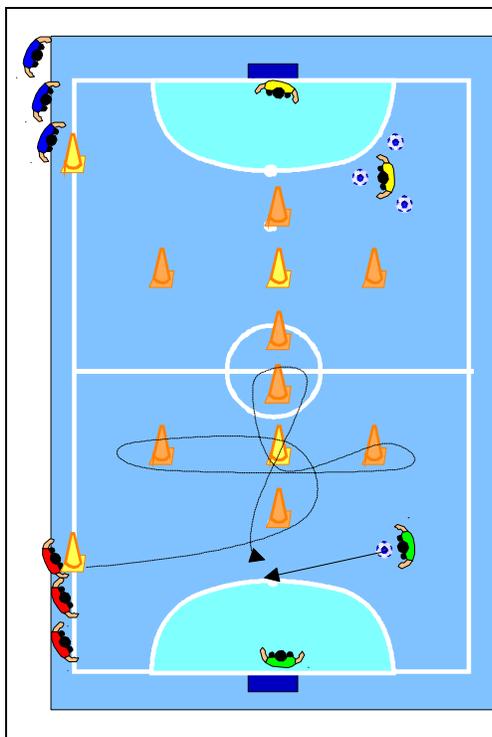
Durée  
6 minutes à VMA 60% puis 6 minutes à VMA 90%  
Chaque joueur effectue un parcours  
Conduite de balle rapide  
Passe au pivot  
Saut pieds joints face puis latéraux  
Saut 1 appui entre chaque latte intérieur puis extérieur  
Prise de balle  
Slalom court puis frappe au but

#### 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  
Musculature des muscles transverse

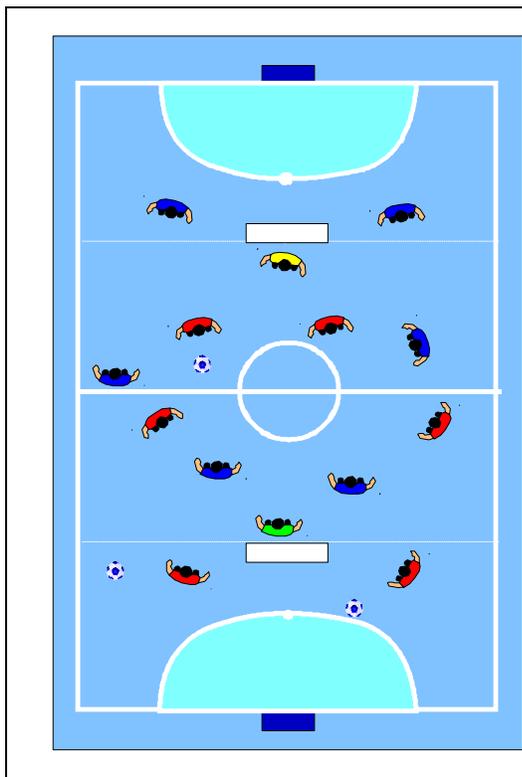
### MATERIELS - ORGANISATION

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 contourner le plot central course au plot 3 et ainsi de suite 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.