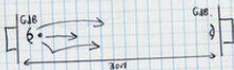


SCIENCE A DOMINANTE VITESSE

③ Echauffement 10' : 2 Ateliers.

- Gardiens de but : Travail de prises de ballons et des frappes.



• Joueurs de champ :

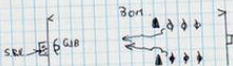
- 5' de course libre...

- Exercices de démarrage (sur 10m).
 Surtout en Extension, démarrage à la réception : 3 Séries + Etirements.
 Flexion sur les bords → démarrage : 3 Séries + Etirements.
 Face à face, 1/2 de Tour démarrage : " " + " "
 Dos à Dos → démarrage.

5' de récup; Hydratation.

④ TRAVAIL AVEC SAISON → 30'

- Duel Aérien sur balle lancée par le gardien.
(Vitesse, détente, jeu de tête)



3 Passages chacun.
ETIREMENTS. Hydratation

- Duel Balle au pied → même principe, même travail.
- Vitesse de Démarrage, Duel : prise de balle + Tir.



- Intériorité 30 à 50"
- Récup. 50"
3 Passages + Etirements.

- 1 contre 1 + Tir (Intériorité Max.)



- a) Alternance des groupes
- b) Si le défenseur récupère le ballon il...