

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

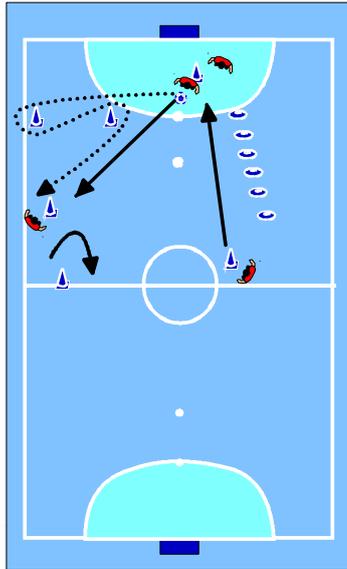
Durée de la séance **1h30'**

LES THEMES Force - Vitesse - Recherche du pivot

Préparer les 3 ateliers et travailler avec 10 joueurs sur 2 ateliers en même temps

Faire tourner les 5 joueurs sur chaque atelier toutes les 6 minutes

Travail à VMA 60% pour l'échauffement puis à VMA 90 % puis revenir à VMA 60% pour les 6 dernières minutes



OBJECTIF

Amélioration de la force musculaire

ORGANISATION - MATERIEL

Circuit en triangle de 25 à 30 m de côté

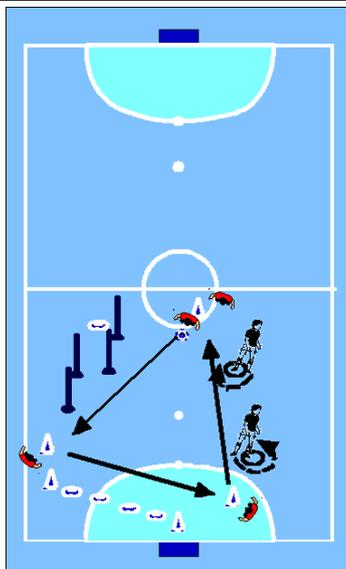
4 à 5 joueurs

3 séries de 5 répétitions

5 cônes , 3 haies de 30 cm, 6 coupelles

DEROULEMENT

- 1) passe puis course rapide avant arrière entre les 2 plots
- 2) passe puis sauts pieds joints au dessus des haies
- 3) passe puis fréquence gestuelle en posant les pointes de pied entre chaque coupelle espacée de 30 cm



OBJECTIF

Amélioration de la force musculaire

ORGANISATION - MATERIEL

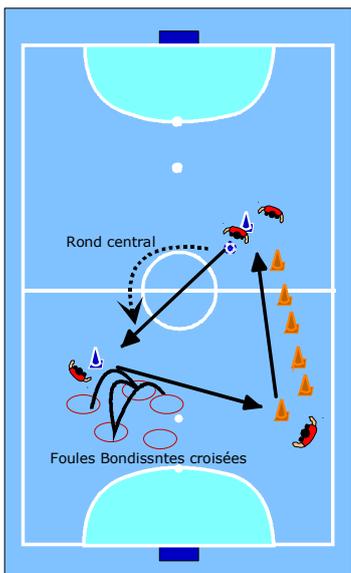
Circuit en triangle de 25 à 30 m de côté

4 à 5 joueurs

3 séries de 5 répétitions

DEROULEMENT

- 1) passe puis slalom rapide entre les countryes
- 2) passe puis foulées bondissantes entre chaque coupelle espacée de 1,5 m environ
- 3) passe puis pose du pied droit dans le cerceau le pied gauche tourne autour du cerceau puis changer de pied et de sens



OBJECTIF

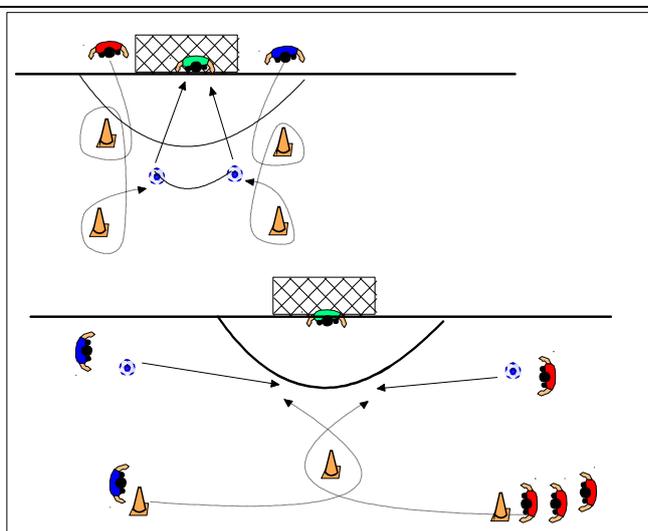
Amélioration de la force musculaire

ORGANISATION - MATERIEL

Circuit en triangle de 25 à 30 m de côté
 4 à 5 joueurs
 10 cônes et 10 coupelles
 3 séries de 5

DEROULEMENT

- 1) passe puis course rapide au tour du rond central par la gauche puis par la droite
- 2) passe puis sauts foulées bondissantes croisées passe puis sauts cloche pieds gauche puis droite
- 3) passe puis pas chassés gauche puis droite



OBJECTIF

Amélioration de la vitesse de réaction et de l'agilité

MATERIEL

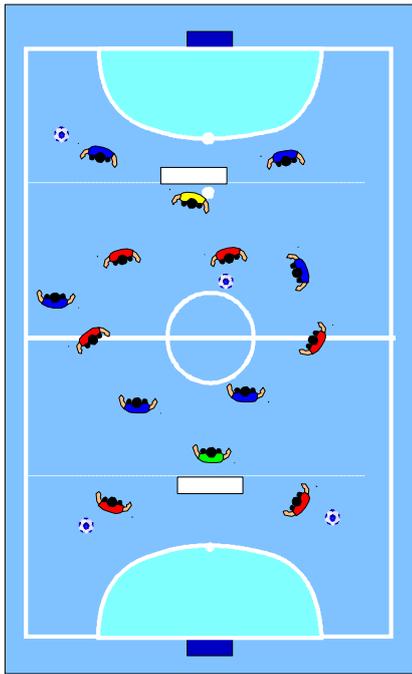
1/2 Terrain 2 ateliers
 16 à 18 chasubles de 2 couleurs
 13 cônes
 10 Ballons

DEROULEMENT

Compétition
 2 équipes s'opposent dans chaque exercice

COACHING

Utiliser les pointes de pieds
 Rechercher la précision dans la frappe



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.