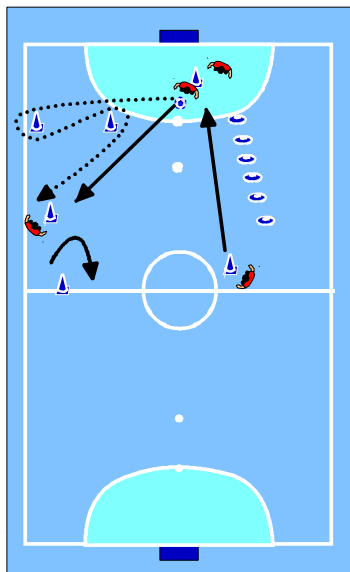


<b>Club</b>	<b>Saison :</b>	<b>Heure :</b>	Jour
<b>Séance :</b>	<b>Catégorie :</b>	<b>Lieu :</b>	Mois
			Année

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**

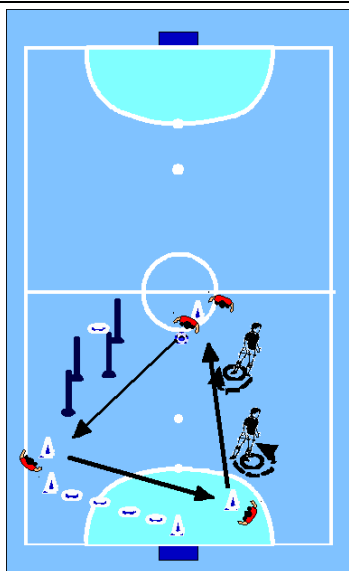
Amélioration de la force musculaire

**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**

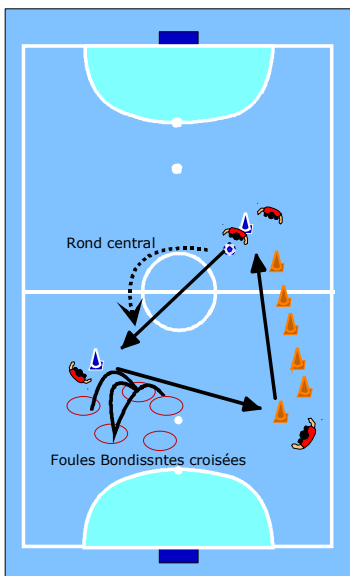
Amélioration de la force musculaire

**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 countries
- 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**

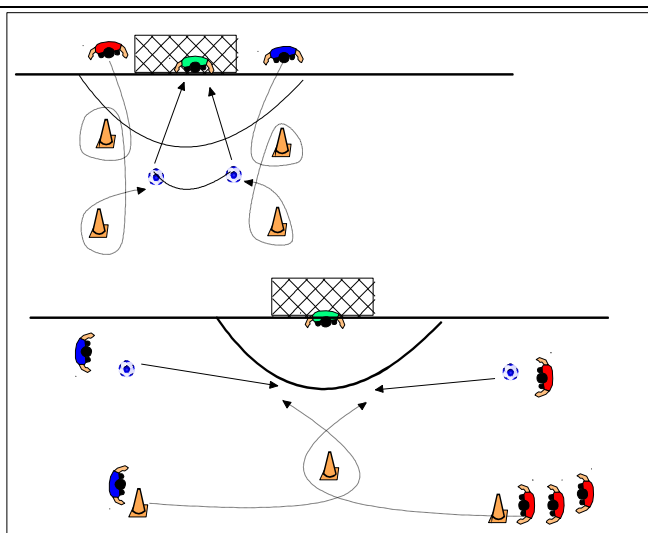
Amélioration de la force musculaire

**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**

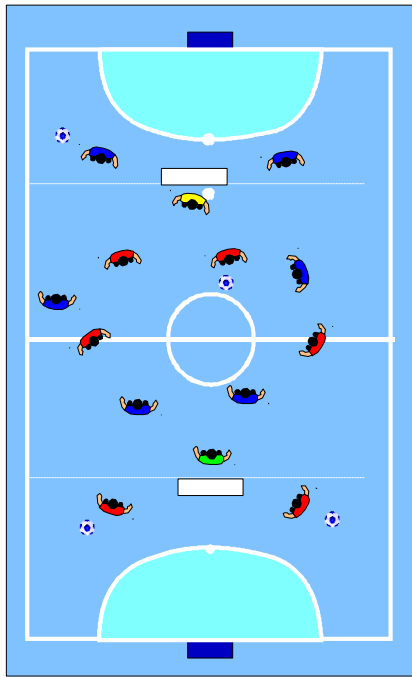
1/2 Terrain 2 ateliers  
 16 à 18 chasubles de 2 couleurs  
 13 cônes  
 10 Ballons

**DEROULEMENT**

Compétition  
 2 équipes s'opposent dans chaque exercice

**COACHING**

Utiliser les pointes de pieds  
 Rechercher le 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.