	Date : 27/07/2012		Semaine : 1		Joueurs :		Lieu : Synthétique	
	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	

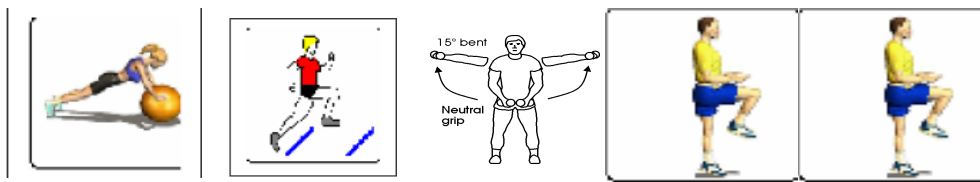
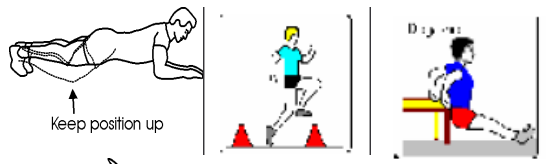
I. ECHAUFFEMENT 15'

- Gammes athlétiques en colonne

II. CIRCUIT TRAINING 30'

- 3 tours du circuit en 30''/30'' sous forme de pliométrie, abdominaux dynamiques, skipping, coordination, gainage...

1. Gainage coude à 90°
2. Skippings face
3. Dips 1x20
4. Gainage latéral droit
5. Cerceaux cloche pieds
6. Pompes 1x20
7. Gainage latéral gauche
8. Skippings latéral
9. Medecine ball passe poitrine
10. Gainage sur medecine ball
11. Echelle de rythme
12. Epaulés 1x20
13. Proprioception jambe gauche
14. Proprioception jambe droite

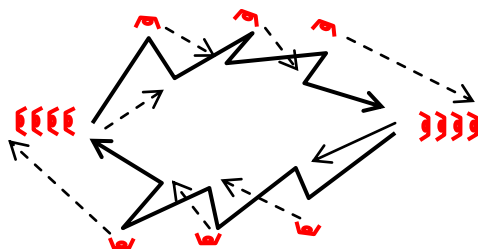


III. CAPACITÉ AEROBIE 40'

- 2 séquences de course de 15' à 75% de la VMA entrecoupées de 4' de récupération

IV. TRAVAIL TECHNIQUE 30'

- Travail technique sous la forme de passe et suis (2 ballons) pendant 15'



- Travail technique par 2 face à face pendant 15'