

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

LES THEMES	Durée de la séance	1h30'
PMA - Renforcement Musculaire - Recherche du pivot		

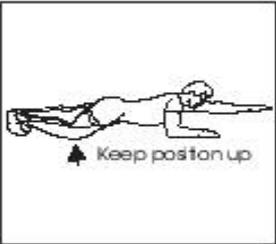
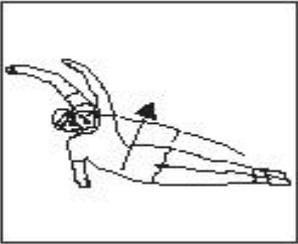
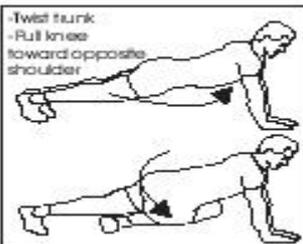
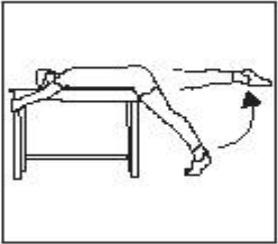
OBJECTIF
Amélioration de la motricité (appuis, force explosive, vitesse) en PMA

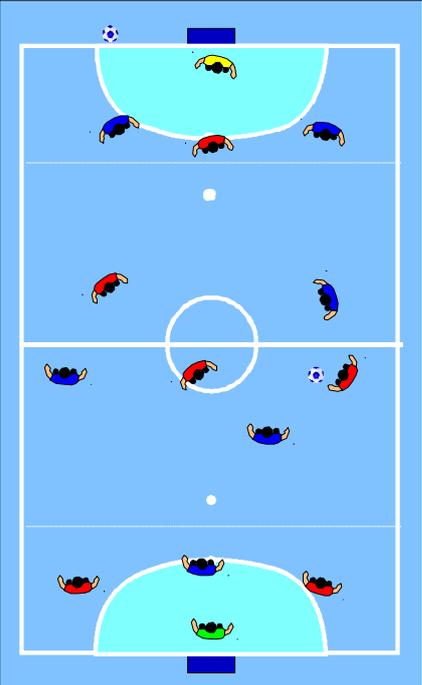
MATERIELS - ORGANISATION
ballons, chasubles.
Terrain 40 x 20 mètres
8 plots, 6 piquets, 2 coupelles, 5 cerceaux

DEROULEMENT
Chaque joueur exécute le parcours durant 6 minutes à VMAX 60% puis 6 minutes à VMAX 90%.
Le joueur 1 donne à E qui remet sur 2 qui change de position qui remet sur 1 qui frappe
Le joueur 3 fait un slalom court très rapide et vient se placer en 2
Foulées bondissantes croisées dans les cerceaux.

COACHING
Pas de course sur les talons
Réception sur les pointes de pied
Utiliser la bonne surface de contact dans les conduites
Pas de prise de balle arrêté

GAINAGE			
Relevé de buste jambes au sol avec les talons proches du bassin	Relevé du bassin avec jambes fléchies genoux vers la poitrine	Relevé du buste avec coudes qui touche le genou opposé fléchi	Relevé simultané buste avec le bras tendu et jambe tendue opposées
15	15	20	20
	Gainage isométrique sur	Gainage dynamique avec les bras tendus	Lombaires relevé des

	les coudes de côté	ramener la jambe fléchie sous le corps	jambes tendues
			

	<p>OBJECTIF Amélioration du jeu avec un pivot</p> <p>MATERIELS - ORGANISATION terrain: rectangle de 40 x 20 mètres. ballons, chasubles. 3 c 3 plus gardiens, plus 2 pivots et 1 défenseur qui jouent dans les derniers 10 mètres.</p> <p>DEROULEMENT Pour marquer il est nécessaire d'utiliser le pivot. Les autres joueurs peuvent entrer dans la zone délimitée seulement quand le pivot a reçu la balle. Le pivot joue en 2 touches et il peut défendre et attaquer seulement dans la zone délimitée. Quand un des 2 pivots a reçu la balle, l'autre ne peut pas être utilisé jusqu'à la l'attaque suivante ou quand la balle sort de la zone de finalisation.</p>
--	--