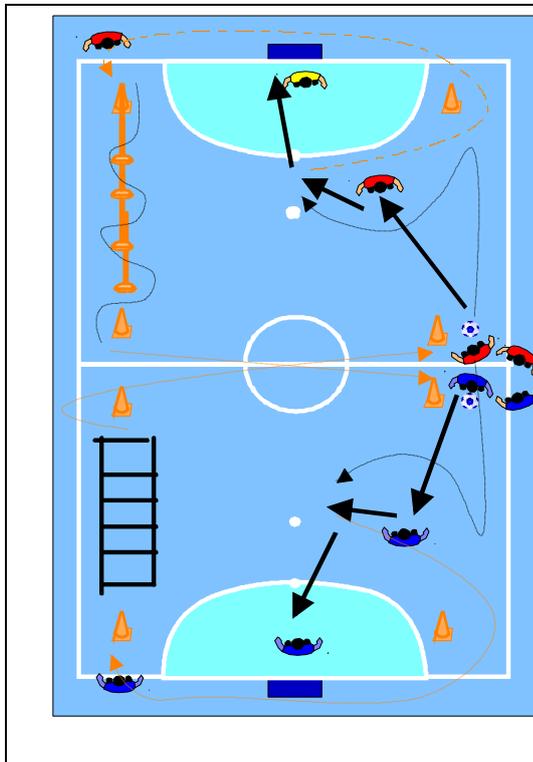


Club	Saison :	Heure :	Jour
Séance :	Catégorie :	Lieu :	Mois
			Année

LES THEMES	Durée de la séance	1h30'
PMA - Vitesse Gestuelle - Recherche du pivot		



OBJECTIF

Amélioration de la motricité (appuis, force explosive, vitesse)

MATERIELS - ORGANISATION

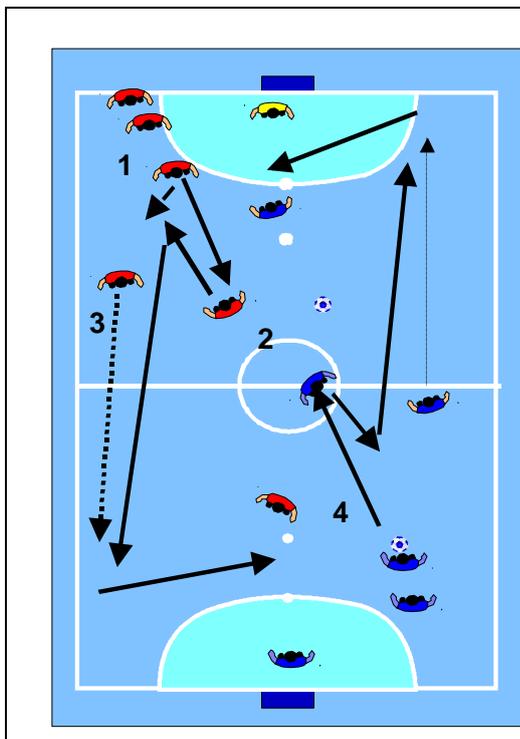
ballons, chasubles.
Terrain 40 x 20 mètres
5 plots, 6 piquets, 5 coupelles, 5 cerceaux

DEROULEMENT

Chaque joueur exécute le parcours durant 6 minutes à VMAX 60% puis 6 minutes à VMAX 90%.

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



OBJECTIF

Amélioration de la prise de balle en mouvement

MATERIEL

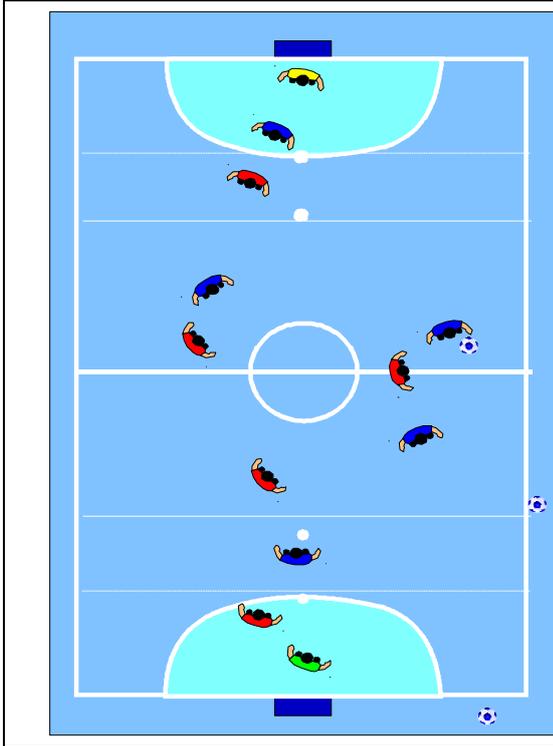
1/2 Terrain 2 buts ,15 ballons
2 groupes

DEROULEMENT

Le joueur 1 passe au joueur 2 qui fait un appel contre appel et remet au joueur 1 qui effectue une passe longue dans l'espace pour le joueur 3 qui après une courte conduite centre sur le joueur 4
Le joueur prend la place de 2, 2 celle de 3, 3 celle de 4
Qui prend la place de 5 qui va se mettre dans l'autre file

COACHING

Limiter le nombre de touche balle
Placer son corps et ses appuis de façon à ce que la trajectoire du ballon soit la plus efficace possible.
Chaque touche de balle doit remettre la ballon sur sa meilleure trajectoire.



OBJECTIF

Recherche du jeu avec le pivot

MATERIELS - ORGANISATION

terrain: rectangle de 40 x 20 mètres.

ballons, chasubles.

3 c 3 plus gardiens, + 1 pivot qui joue dans les derniers 13 mètres et 1 défenseur dans la zone délimitée.

DEROULEMENT

Le pivot joue en 2 touches et il peut marquer de volée ou sur assist d'un joueur ou en 2 touches sur assist du gardien.

Pour marquer il est obligatoire de jouer avec le pivot. Les autres peuvent entrer dans la zone du pivot seulement après que celui-ci est reçu la balle.

COACHING

Le pivot doit se déplacer sur la largeur , Rechercher le pivot et suivre sa passe

