

Mardi

Relance aux pieds

Matériel

Temps

I) Echauffement :

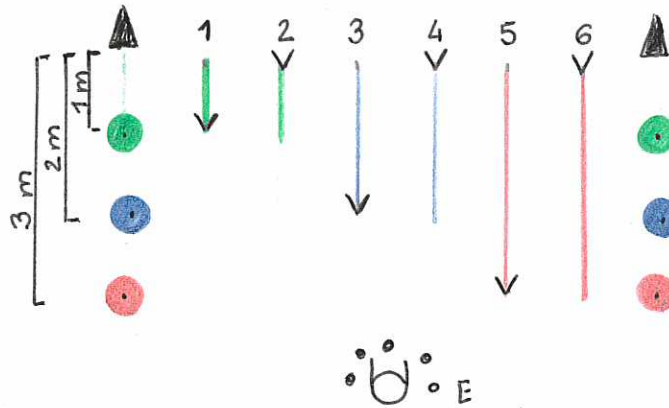
a) Tête, épaules, poignets, genoux, chevilles

5'

b) Renvois aux pieds

Bloquage mains au sol

Bloquage mains mi-hauteur



2 cônes

6 coupelles

15'

RÉCUPÉRATION / ÉTIREMENTS

5'

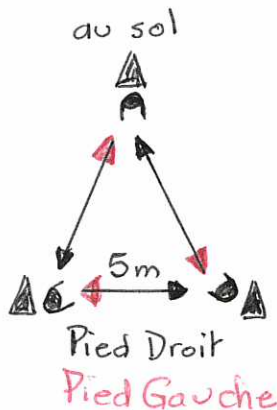
II) Exercice 1 : Par groupes de 3

- Cible fixe au sol

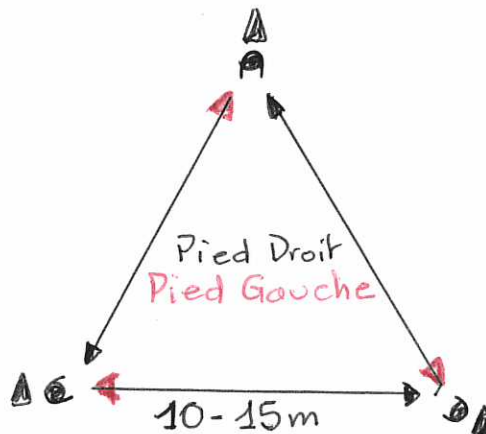
- Cible mobile au sol

- Cible fixe aérienne

- Cible mobile aérienne



Aérienne.



1 coupelle

par joueur

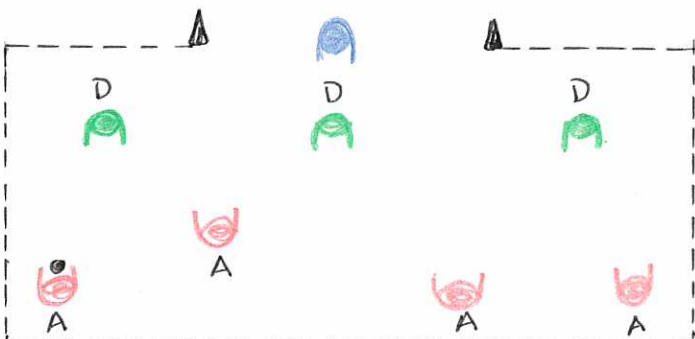
15'

RÉCUPÉRATION / ÉTIREMENTS

5'

III) Mise en situation : Avec joueurs de champs

Le gardien ne devra se saisir du ballon avec les mains qu'en cas de frappes.



Situations proposées par les attaquants. Le gardien ne doit se saisir du ballon des mains uniquement sur des frappes. Dès que G a le ballon 3^e se replie et le 4^e fait pression sur G pour sa relance.

10'

RÉCUPÉRATION / ÉTIREMENTS / QUESTIONS

5'

Mise à disposition du collectif