

Groupe	U17	Dominante	Aérobie	Commentaires
Date	15/01/2020	Macrocycle	4	Endurance de force : Répéter les efforts à hautes intensités.
Période	Compétition	Microcycle	16	
Jour	Mercredi	Séance n°	83	
Nb joueurs	13	Lieu	Pen Helen	

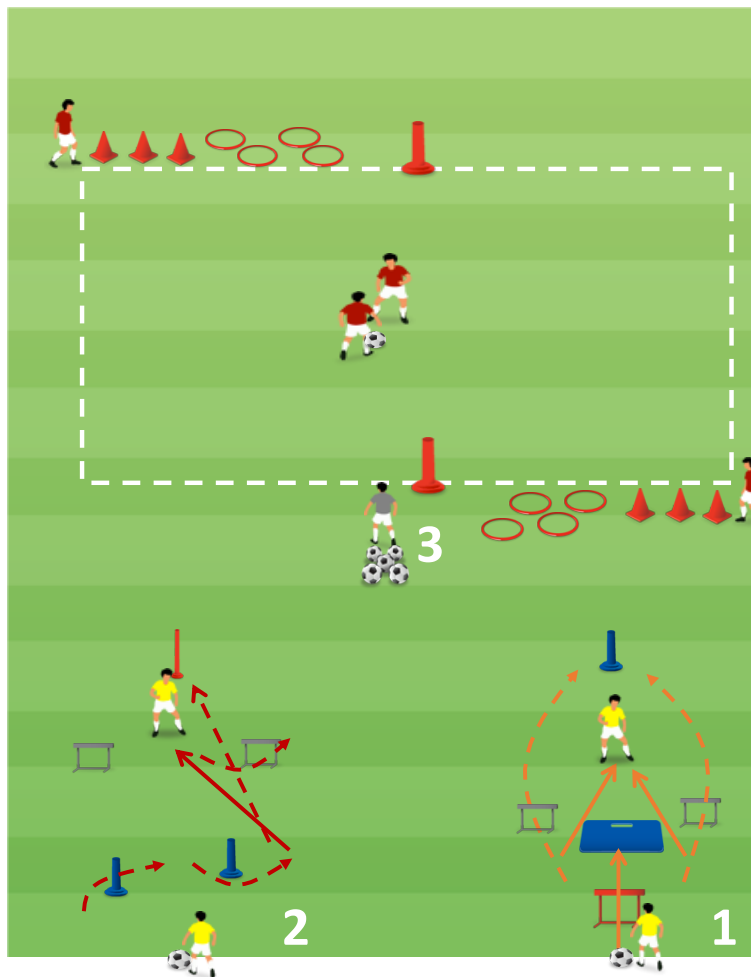
ECHAUFFEMENT

15'

Situation technique de transition OFF / DEF

SITUATION

30'



Consignes

4x3' (R:1'30)

2 groupes de travail :

-GROUPE ROUGE : Situation 1c1

-GROUPE JAUNE : Situations travail de force associées

1- Toucher la planche et sauter par-dessus la haies haute. Transmettre le ballon + Aller toucher le piquet + Saut de petite haies.

2-Conduite de balle + transmettre le ballon.

Toucher le piquet + demi-tour vers les haies basses.

3 - 1c1 dans l'espace de jeu. Sous forme de STOP BALL. Lorsque la situation de 1c1 est terminée, les joueurs à l'exterieure peuvent partir : slalom entre le plots + cerceaux. Le coach envoie un premier ballon. Lorsqu'un point est marqué, le coach renvoie un autre ballon aux joueurs pour un contre-effort.

BILAN