# Exemple de séance de force explosive

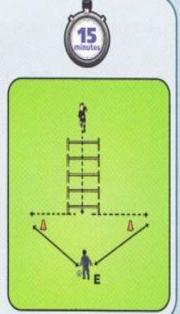
**Troisième semaine.** Cette séance associe travail du bas du corps et aspect technique. S'adressant à un public senior et U19, l'entraînement proposé dure environ 1 h 15 avec, au préalable, un échauffement sans ballon de 15 minutes à base de mouvements, d'étirements et de différents déplacements. Vos gardiens travaillent en alternance.

### **EXERCICE 1**

Montées de genoux (par-dessus les haies moyennes), puis déplacement latéraux (droite et gauche) et passes-remises sur l'éducateur (à droite puis à gauche). 6 passages au total.

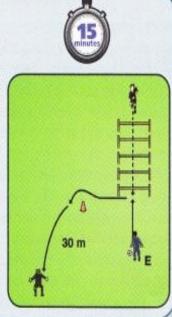
#### Variantes:

- Sauts deux pieds
- Sauts latéraux (droite et gauche)
- Ballon aérien / remise aérienne



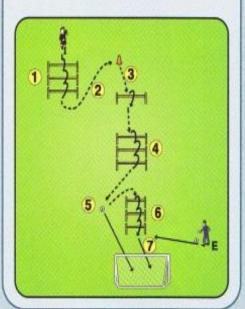
# **EXERCICE 2**

Sauts de haies basses puis contrôle orienté sur passe de l'éducateur, conduite de balle en direction d'un des deux plots (une fois à droite/une fois à gauche) et passe longue sur gardien. 8 passages au total.



# **EXERCICE 3**

Parcours: 3 sauts de haies (moyennes) de face (1), course arrière jusqu'au plot (2), course avant jusqu'à la haie et saut (3), retour sur les 3 haies (sauts: 4), frappe ballon arrêté pied droit (5), dynamique (appuis en fréquence) petites haies latéralement (6), frappe sans contrôle dans le but du pied gauche sur passe de l'éducateur (7). 8 passages au total.



## **EXERCICE 4**

Sauts latéraux sur les deux premières haies (moyennes) avec déplacements, sauts de face (2 haies moyennes), dynamique petites haies, maîtrise du ballon sur passe de l'éducateur et relance de demi volée dans le but. 8 passages au total.



### **EXERCICE 5**

3 sauts latéraux (haies moyennes), faire le tour du plot, 3 sauts latéraux (haies moyennes), dynamique petites haies (appuis en fréquence), maîtrise du ballon sur passe de l'éducateur, et relance de demi volée dans le but. 6 passages (sauts latéraux à droite/sauts latéraux à gauche).

