

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique :	<i>Vitesse de réaction</i>		N° Séance : 26	Effectif prévu : 19
Dominante technique :	<i>Techniques défensives</i>		N° du Cycle : 1	Durée : 1 h 30
Dominante tactique :	<i>Récupération du ballon</i>			
Volume :		Intensité :		
N° : 097E ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe TEMPS : 20 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Faire deux groupes de joueurs <input type="checkbox"/> Les joueurs travaillent en continu <input type="checkbox"/> L'éducateur annonce le travail à effectuer dans la zone de travail comme suit : - 1 - 2 allers-retours en aérobie, - 2 - Talons-fesses sur la zone de travail, - 3 - Levés de genoux entre les assiettes, - 4 - Une jambe tendue et l'autre en appui entre les coupelles (travail jambe droite puis gauche), - 5 - Travail de hanche à droite et à gauche(fermeture sur un premier passage puis ouverture au second), - 6 - 1 appui entre chaque plot (skipping), - 7 - 2 appuis alternés (d'abord le gauche puis le droit) entre chaque plot (inverser sur le deuxième passage), - 8 - 1 appui de côté (à droite et à gauche), - 9 - slalom entre les plots (petits pas), - 10 - slalom de côté (avant/arrière) entre les cônes (petits pas), <input type="checkbox"/> 11 - Appui talon entre les cônes, <input type="checkbox"/> A partir de (6) demander une accélération dans la zone des 15 mètres. <input type="checkbox"/> Etirements activo-dynamiques à l'issue du premier passage. <input type="checkbox"/> Refaire même exercices mais à partir de (6). REMARQUES : <input type="checkbox"/> Afin de préserver les terrain faire le travail d'appui en dehors du terrain.	Assiettes Chasubles

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
ETIREMENTS BOISSON TEMPS : 8 min	Etirements activo-dynamiques	CONSIGNES : <input type="checkbox"/>	Boisson
VIT-012 AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE Vitesse de réaction <u>Duel sur distance :</u> Duel pour la conquête du ballon, après un signal sonore		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Deux joueurs (A et B) se trouvent dans un carré de 10 X 10. <input type="checkbox"/> Le joueur A trotte dans le carré et au signal de l'éducateur, il doit toucher un cône. <input type="checkbox"/> Au même moment, B doit toucher le même cône et tenter d'intercepter cette action. <input type="checkbox"/> Le joueur C effectue une passe à A qui doit frapper au but. <input type="checkbox"/> Travail de vitesse de réaction VARIANTES : <input type="checkbox"/> Annoncer une couleur de cône <input type="checkbox"/> Au signal de l'éducateur, 3 pompes et touché d'un cône puis duel entre les deux joueur A et B REMARQUES : <input type="checkbox"/> Si faute lors du duel, tirer un penalty <input type="checkbox"/> Insister sur la feinte de l'attaquant avant de toucher le cône Maximum 4 à 5 passages par série.	Ballons Cônes Chasubles

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																													
Commentaires :	Exercice de perfectionnement technico-tactique																															
	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th data-bbox="616 123 880 156">EQUIPE 1</th> <th data-bbox="880 123 1145 156">EQUIPE 2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>			EQUIPE 1	EQUIPE 2																											
EQUIPE 1	EQUIPE 2																															
Remarques :	Jeu d'application :																															
	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th data-bbox="582 483 880 517"> </th> <th data-bbox="880 483 1145 517">EQUIPE 1</th> <th data-bbox="1145 483 1410 517">EQUIPE 2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="582 517 880 622">AXIAUX</td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td>JOKER AXIAL</td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td>LATERAL DROIT</td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td>LATERAL GAUCHE</td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td>MILIEU EXCENTRE DROIT</td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td>MILIEU EXCENTRE GAUCHE</td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td>ATTAQUANT</td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>				EQUIPE 1	EQUIPE 2	AXIAUX									JOKER AXIAL			LATERAL DROIT			LATERAL GAUCHE			MILIEU EXCENTRE DROIT			MILIEU EXCENTRE GAUCHE			ATTAQUANT	
	EQUIPE 1	EQUIPE 2																														
AXIAUX																																
JOKER AXIAL																																
LATERAL DROIT																																
LATERAL GAUCHE																																
MILIEU EXCENTRE DROIT																																
MILIEU EXCENTRE GAUCHE																																
ATTAQUANT																																