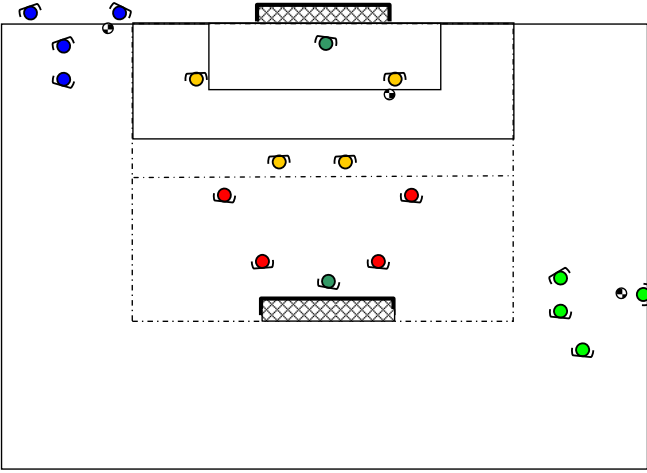


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique :	<i>Vitesse de réaction</i>		N° Séance : 31	Effectif prévu : 16
Dominante technique :	<i>Jeu vers l'avant</i>		N° du Cycle : 1	Durée : 1 h 30
Dominante tactique :	<i>Finition</i>			
Volume :		Intensité :		
ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <u>Technique</u> Objectifs : <input type="checkbox"/> Conservation en supériorité numérique <input type="checkbox"/> Jouer d'un appui à un autre TEMPS : 20 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/> 2 contre 2 + 1 « joker » dans une surface de 12x20 m. + 2 appuis à l'extérieur de la zone de jeu. <input type="checkbox"/> Séparer la surface de jeu par une ligne médiane. <input type="checkbox"/> Conserver le ballon d'un appui à l'autre <input type="checkbox"/> Le « joker » joue avec l'équipe qui a le ballon mais ne peut jouer avec les appuis à l'extérieur. <input type="checkbox"/> Si les attaquants passe au pivot opposé en une touche de balle = 1 point. <input type="checkbox"/> Si les défenseurs interceptent le ballon, ils conservent le ballon dans la moitié de terrain. Si 5 passes consécutives = 1 point.. <input type="checkbox"/> Jeu au sol, 3 touches de balle puis deux touches. <input type="checkbox"/> Changer les appuis toutes les trois minutes. VARIANTE : <input type="checkbox"/> Appui rentrant. REMARQUES : <input type="checkbox"/> Prise d'information vers l'avant. <input type="checkbox"/> Disponibilité et mouvement autour du porteur. <input type="checkbox"/> Communication. <input type="checkbox"/> Création d'espace. <input type="checkbox"/> Utiliser la feinte et le changement de rythme pour éliminer. <input type="checkbox"/> Si dos au je, ne pas hésiter à donner au soutien plutôt qu 'essayer de se retourner.	Assiettes 3 couleurs de chasubles 1 Ballon pour 6

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
ETIREMENTS BOISSON TEMPS : 5 min	Etirements + explication des objectifs de la séance + boisson	CONSIGNES : <input type="checkbox"/>	Boisson
VIT-013 AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES VITESSE AVEC BALLON <i>Vitesse capacité</i> TEMPS : 20 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Dans 1 rectangle de 40 X 20 avec au centre un carré de 4 X 4 <input type="checkbox"/> 4 joueurs en duel <input type="checkbox"/> Le premier joueur en conduite de balle. Dès qu'il rentre dans le carré central il doit passer, en conduite de balle, une des deux portes sans se faire prendre la balle. VARIANTES : <input type="checkbox"/> Même exercice, placé un joueur de l'équipe adverse derrière celui qui conduit la balle <input type="checkbox"/> Dès que le porteur du ballon choisit son côté, son coéquipier en face de lui doit passer la porte opposée sans que son adversaire le touche REMARQUES : <input type="checkbox"/> Insister sur la feinte du porteur de ballon.	Assiettes Ballons Chasubles

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Travail sur l'animation offensive et défensive en situation de jeu réduit.</p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mettre le partenaire en position de frappe. - Finition face au but. - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>TEMPS : 30 min</p>		<p><u>CONSIGNE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu en 4 contre 4+ 2 gardiens fixes sur un terrain de 40 x 40m. ❑ Tracer une ligne médiane. ❑ Tournoi avec classement. ❑ Le but marqué 8 secondes après la récupération du ballon compte double. ❑ 3 touches de balle en zone défensive ❑ 2 touches de balle si réception du ballon dos au but que l'on attaque avec contrôle orienté interdit. ❑ Jeu libre avec hors jeu dans la zone spécifique. Pas de corner.. ❑ Faire des séquences de 4 minutes. <p><u>REMARQUE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Insister sur la prise de risque. ❑ Les équipes ne jouant effectueront un taureau afin de rester dynamique. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSON</p> <p>TEMPS : 5 min</p>	<p>Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 	<p>Boisson</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																				
<p>Commentaires :</p>	<p><u>Jeu d'application :</u></p> <table border="1" data-bbox="379 1240 1441 1379"> <thead> <tr> <th>EQUIPE 1</th> <th>EQUIPE 2</th> <th>EQUIPE 3</th> <th>EQUIPE 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p><u>Remarques :</u></p>	EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3	EQUIPE 4																		
EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3	EQUIPE 4																				