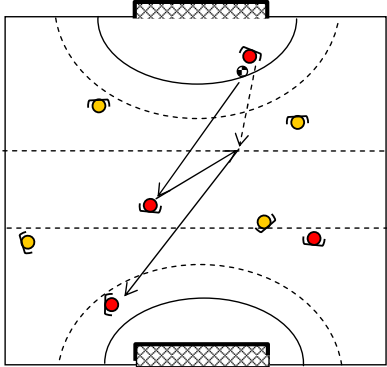


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique : Renforcement musculaire	N° Séance : 36	Effectif prévu : 16	
Dominante technique : Jeu court	N° du Cycle : 2	Durée : 1 h 30	
Dominante tactique : Jeu en appui/soutien	ENTRAINEMENT FUTSALL		
Volume :	Intensité :		
<p>N° : xxxE</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>Prise en main du groupe</p> <p><u>Conservation du ballon</u></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu à deux à trois - Voir avant de recevoir - Choix du partenaire - Déplacement et jeu en mouvement. <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 6 attaquants contre 2 défenseurs sur ½ terrain de hand-ball ❑ Les 6 attaquants sont toujours en mouvement et doivent enchaîner dix passes consécutives ❑ Les 2 défenseurs, chasubles à la main, doivent intercepter le ballon. ❑ L'attaquant qui perd le ballon, effectue un mauvais contrôle, ou manque sa passe, prend le chasuble du défenseur le plus proche et devient défenseur. ❑ Si les attaquants réussissent à enchaîner 10 passes, les défenseurs effectuent un travail fixé par les joueurs (20 pompes, 30 abdominaux, etc.). ❑ Travail sur 3 séquences de 6 minutes. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Proposer, ❑ S'informer, ❑ Savoir avant de recevoir, ❑ Bien choisir le receveur. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>2 chasubles</p>
<p>ETIREMENTS BOISSON</p> <p>TEMPS : 5 min</p>	Etirements + explication des objectifs de la séance + boisson	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>AMELIORATION CAPACITE PHYSIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Circuit training musculaire <p><u>8 ateliers en boucle avec alternance des groupes musculaires en 30/30</u></p> <p>TEMPS : 40 min</p>	<p style="text-align: center;">SCHEMA</p> <p style="text-align: center;">DYNAMIQUE RECUPERATION STATIQUE</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Circuit training musculaire 8 ateliers en boucle en 30/30 par 2 travail du haut du corps. ❑ ATELIER 1 : Pompes en dynamique (faire un maximum de pompes pendant 30sec) ❑ ATELIER 2 : Gainage latéral (maintien en position sur un coude, un appui au sol) ❑ ATELIER 3 : Abdominaux grand droit (faire un maximum d'abdominaux pendant 30sec) ❑ ATELIER 4 : Gainage pompe (maintien à mi-hauteur en position des pompes) ❑ ATELIER 5 : Abdominaux (obliques) (sur le dos, les jambes fléchies, deux pieds au sol, le joueur doit toucher alternativement le talon droit puis le gauche pendant 30sec). ❑ ATELIER 6 : Gainage complet sur les coudes (maintien sur les coudes, deux appuis au sol pendant 30sec) ❑ ATELIER 7 : Médecine ball (dynamique) (le joueur allongé sur le dos, jambes croisées, jette un médecine-ball et le récupère en amplifiant son geste) ❑ ATELIER 8 : Médecine ball (assis) (1 médecine-ball pour 2, les joueurs assis au sol sans poser les pieds s'échangent le médecine-ball). <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Attention à la position du dos chaque exercice. 	<p>3 médecine-ball</p> <p>Tapis de sol</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxx.J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Jeu en zone.</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu à deux à trois - Voir avant de recevoir - Choix du partenaire - Déplacement et jeu en mouvement. <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jeu en 5 contre 5 sur un terrain de hand sur les deux buts de hand sans gardien <input type="checkbox"/> Pas de hors-jeu ni de corner <input type="checkbox"/> Tracer une zone de 5m dans la largeur du terrain. Deux touches de balle avec interdiction de se retourner (sauf si communication « seul ») <input type="checkbox"/> Trois touches de balle en zone défensive – Libre en zone offensive. <input type="checkbox"/> On ne peut marquer que si le joueur se trouve dans la surface « pointillée ». <input type="checkbox"/> une équipe en récupération et étirements dirigés. <input type="checkbox"/> Faire des séquences de 7 minutes avec 2 minutes de récupération. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Proposer, <input type="checkbox"/> S'informer, <input type="checkbox"/> Savoir avant de recevoir, <input type="checkbox"/> Bien choisir le receveur. 	<p>Maximum de Ballons futsal</p> <p>4 couleurs de 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"> <input type="checkbox"/> 	<p>Boisson</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																																																										
<p>Commentaires :</p>	<p><u>Echauffement :</u></p> <table border="1" data-bbox="379 1240 911 1487"> <thead> <tr> <th>EQUIPE 1</th> <th>EQUIPE 2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p><u>Perfectionnement technique :</u></p> <table border="1" data-bbox="379 1547 1289 1711"> <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>Jeu d'application :</u></p> <table border="1" data-bbox="379 1794 1442 1957"> <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 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3	EQUIPE 4																	EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3	EQUIPE 4																		
EQUIPE 1	EQUIPE 2																																																												
EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3	EQUIPE 4																																																										
EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3	EQUIPE 4																																																										