

SEANCE D'ENTRAINEMENT TYPE

OBJECTIFS	CONTENU	DUREE	MATERIEL
<p><b>Echauffement :</b> Prise en main du groupe</p>	<p><b>Jeu / Exercice / Tests :</b> Avec thème : 4x4, 5x5, 6x6 sur surface réduite, jonglerie, parcours technique ou jeu pré-sportif Tests de jonglerie.</p>	10'	* Pour toute la séance prévoir :
<p><b>Récupération :</b> Maniement du ballon</p>	<p><b>Expression gestuelle individuelle :</b> On joue avec le ballon tout en découvrant tout ce que l'on peut en faire.</p>	05'	- Chasubles - 1 ballon par joueur
<p><b>Travail physique :</b> Spécifique vitesse</p>	<p><b>Exercice / Relais / Intervilles / Tests :</b> Coordination avec ou sans ballon, en alternant avec ou sans vitesse. Vitesse explosive (Vivacité -10m) ou vitesse de réaction (-10m) avec changement de direction et d'appui, sous forme jouée. Tests de vitesse navette 4x10 m. Test de 40m.</p>	15'	- Assiettes - Constris - Cônes - Barres
<p><b>Travail technique :</b> Apprentissage</p>	<p><b>Exercice. Suivant cycle A :</b> Apprentissage ou perfectionnement des gestes avec une frappe au but à la sortie de l'atelier.</p>	20'	- Cerceaux - Bouteilles pour eau
<p><b>Travail tactique individuel :</b> Opposition ou aide</p>	<p><b>Situations problèmes. Suivant cycle B :</b> 1x1, 2x1, 1x2, 2x2, 3x2, 2x3 et 3x3 avec ou sans gardien sur surface réduite Sur situation devant le but avec gardien.</p>	20'	
<p><b>Une partie de la séance Type de la semaine</b></p>			