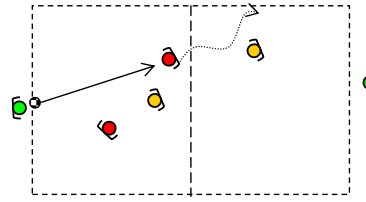
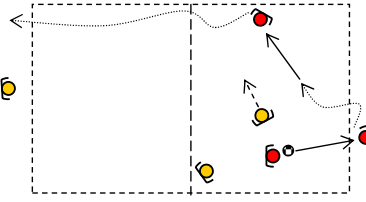
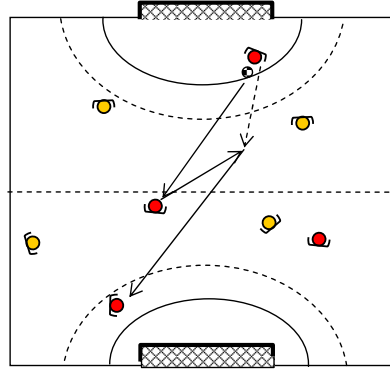


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>Dominante athlétique :</b> Renforcement musculaire	N° Séance : 41	Effectif prévu : 16	
<b>Dominante technique :</b> Jeu court	N° du Cycle : 2	Durée : 1 h 30	
<b>Dominante tactique :</b> Jeu vers l'avant	<b>ENTRAINEMENT FUTSALL</b>		
<b>Volume :</b>	<b>Intensité :</b>		
<p>N° : xxxE</p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></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"> <li>- Jeu à deux à trois</li> <li>- Voir avant de recevoir</li> <li>- Choix du partenaire</li> <li>- Déplacement et jeu en mouvement.</li> </ul> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 4 équipes de 4 joueurs.</li> <li>□ 2 équipes contre 1 sur un terrain de hand-ball (20 x 40m).</li> <li>□ Conservation du ballon pendant 3 minutes.</li> <li>□ 2 touches de balle.</li> <li>□ L'éducateur compte le nombre de ballon récupéré par l'équipe qui défend.</li> <li>□ Si les attaquants réussissent à enchaîner 10 passes, les défenseurs effectuent un travail fixé par les joueurs (20 pompes, 30 abdominaux, etc.).</li> <li>□ Travail sur 6 séquences de 3 minutes.</li> <li>□ L'équipe en attente effectue un travail analytique sur la passe courte (contrôle d'un pied remise de l'autre).</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Proposer,</li> <li>□ S'informer,</li> <li>□ Savoir avant de recevoir,</li> <li>□ Bien choisir le receveur.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>2 chasubles</p>
<p><b>ETIREMENTS BOISSON</b></p> <p><b>TEMPS : 5 min</b></p>	Etirements + boisson	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□</li> </ul>	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>AMELIORATION CAPACITE PHYSIQUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Circuit training musculaire</li> </ul> <p><u>4 ateliers en boucle</u></p> <p><b>TEMPS : 10 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Circuit training musculaire 4 ateliers en boucle par 2 travail du haut du corps.</li> <li>□ <b>Corde à sauter</b> à deux pendant 2 minutes.</li> <li>□ Position de <b>la chaise</b> pendant 30 secondes et accélération sur 10 mètres. récupération en marchant pendant 20 secondes. Séquence pendant 2 minutes.</li> <li>□ <b>Psychomotricité</b> sur une échelle de Plyométrie par deux pendant 2 minutes.</li> <li>□ <b>Lever de genoux</b> au dessus de haies de 40cm et enchaînement un appui dans chaque cerceau à vitesse maximale. Travail en continu pendant 2 minutes.</li> </ul>	<p>2 cordes à sauter</p> <p>4 cônes</p> <p>4 haies de 40 cm</p> <p>2 échelles de Plyométrie</p> <p>4 cerceaux</p> <p>4 coupelles</p>
<p><b>ETIREMENTS BOISSON</b></p> <p><b>TEMPS : 5 min</b></p>	Etirements + explication des objectifs de la séance + boisson	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□</li> </ul>	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : xxxT</b> <b>TECHNIQUE</b></p> <p><i>Technique</i></p> <p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Améliorer le 1 contre 1 et l'utilisation d'un partenaire pour éliminer ou se redonner de l'espace.</li> <li>- Conduite de balle</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>	<p>Exercice 1</p>  <p>Exercice 2</p> 	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Par équipe de 3 avec un ballon dans une surface de 10x15 m</li> </ul> <p><b>Exercice 1 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Un joueur par équipe est désigné « pivot » fixe.</li> <li>□ Conserver le ballon d'un appui à l'autre</li> <li>□ Obligation de passer d'une zone à l'autre en conduite.</li> <li>□ Changer les appuis toutes les deux minutes.</li> </ul> <p><b>Exercice 2 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 1 appui rentrant par équipe.</li> <li>□ les appuis sont inattaquables</li> <li>□ Les défenseurs doivent empêcher l'attaquant de franchir balle au pied, les deux zones successives et marquer en « stop-balle ».</li> <li>□ Travail sur 8 minutes.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Se créer de l'espace par un contre-appel avant de recevoir le ballon de la source.</li> <li>□ Utiliser la feinte et le changement de rythme pour éliminer.</li> <li>□ Si dos au jeu, ne pas hésiter à donner au soutien plutôt qu'essayer de se retourner.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>3 couleurs de chasubles</p> <p>1 Ballon pour 6</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : xxxJ</b></p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Jeu en zone.</i></p> <p><b>Objectifs du jeu d'application :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeu à deux à trois</li> <li>- Voir avant de recevoir</li> <li>- Choix du partenaire</li> <li>- Déplacement et jeu en mouvement.</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Jeu en 5 contre 5 sur un terrain de hand sur les deux buts de hand sans gardien</li> <li>□ Pas de hors-jeu ni de corner</li> <li>□ Deux touches « obligatoires » contrôle d'un pied et passe de l'autre.</li> <li>□ On ne peut marquer que si le joueur se trouve dans la surface « pointillée ».</li> <li>□ une équipe en récupération et étirements dirigés.</li> <li>□ Faire des séquences de 7 minutes.</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Marquer sur un « une-deux ».</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Proposer,</li> <li>□ S'informer,</li> <li>□ Savoir avant de recevoir,</li> <li>□ Bien choisir le receveur.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons futsal</p> <p>4 couleurs de chasubles</p>
<p><b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSON</b></p> <p><b>TEMPS :</b> 5 min</p>	<p>Etirements + boisson</p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□</li> </ul>	<p>Boisson</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL	
<b>Commentaires :</b>	<u>Echauffement :</u>			
	EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3	EQUIPE 4
	<u>Jeu d'application :</u>			
	EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3	EQUIPE 4
<u>Remarques :</u>				