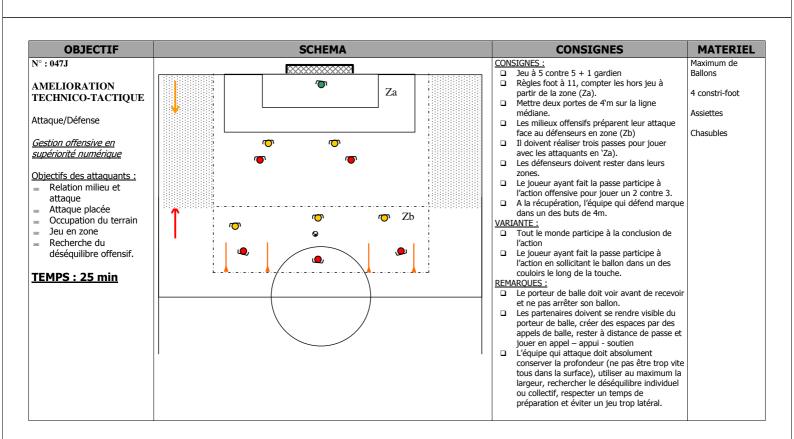
OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Reprise et préparation compétition	N° Séance: 53	Effectif:	18
Volume:		Intensité :		1h50
N°: xxxE ECHAUFFEMENT Prise en main du groupe TEMPS: 35 min	Sans Schéma		CONSIGNES: □ Echauffement 10 minutes. □ Travail puissance en 53 / 7 (53 secondes de récupération et 7 secondes de travail à 110 % de VMA). □ Travail sur 3 bloc de 6 minutes □ Récupération entre bloc: 3 minutes.	Chasubles
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS: 10 min			CONSIGNES:	Assiettes Boissons
RENFORCEMENT MUSCULAIRE TEMPS: 10 min	Pliométrie : 2 séries de 4 x 10 pompes Isométrie : 2 séries de 4 x 30" pompes (gainage)		CONSIGNES : Le travail de renforcement musculaire est à alterner à chaque séance.	Boissons



OBJECTIF SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
OBJECTIF N°: 006T PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE: Exercice Alternance jeu long /jeu Sourt: Apprentissage des gestes TEMPS: 15 min	CONSIGNES: 1 ballon pour 4; A et B à 40 m et (B,C) et (A,D) à 5 m A donne à B B contrôle et donne à C C remet à B B donne à A A contrôle et donne à D A chaque séquence, A prend la place de D et C prend la place de B Variante: A) donne à (C) qui effectue un contrôle orienté pour donné à (B) B) (B) donne à (D) qui effectue un contrôle orienté pour donné à (A) A chaque séquence, A prend la place de D et C prend la place de B REMAROUES: Débuter l'exercice avec ballons à raz de terre puis allonger pour forcer les contrôles aériens Insister sur les transmissions et la vitesse d'exécution de la dernière passe	Assiettes Cônes Ballons

