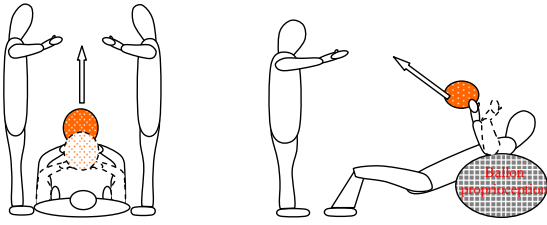


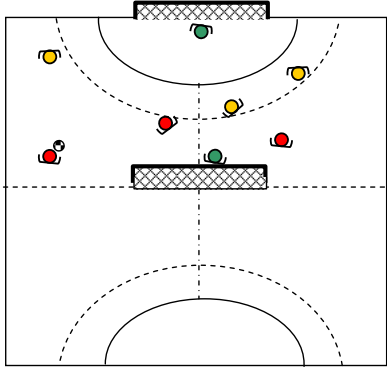
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Entraînement en salle – Technique analytique contrôle et passes – Duel 2 contre 1 – Jeu sur le « une-deux »	N° Séance : 86	Effectif : 16
Volume :		Intensité :	1h30
<p>N° : xxxT</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>Analytique et prise en main du groupe.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Répétition et correction sur des gestes simples ➤ Endurance capacité <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Par 4 avec deux ballons. ❑ 2 joueurs passeurs, 2 joueurs remiseurs à 5m les uns des autres. ❑ (A) donne à la main un ballon pour une remise de volée en une touche pied droit de (C). ❑ (B) donne au pied un ballon pour une remise au sol en une touche pied gauche de (D). ❑ Travail sur des séquences de 2 minutes ❑ (A) et (B) prennent la place de (C) et (D). <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Changer le pied de remise de volée et de remise au sol. ❑ Remise après contrôle de la poitrine (2touches maximum) <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Les joueurs doivent rester en mouvement (petits pas) pour être prêt à recevoir le ballon. 	<p>Cônes</p> <p>Assiettes</p> <p>4 constri-foot</p> <p>Chasubles</p> <p>Ballons</p>
<p>ETIREMENTS BOISSONS</p> <p>TEMPS : 10 min</p>	Etirements activo dynamique		Boissons

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</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"> - Gestion offensive en supériorité numérique. - Duels 2 contre 1 - Jeu à deux. - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>TEMPS : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu en 4 contre 4 sur un terrain de hand sur les deux buts de hand. ❑ Diviser la zone devant la surface en 4 zones. ❑ Une zone devant les buts ou un seul défenseur à le droit de défendre. ❑ Pas de hors-jeu ni de corner ❑ Jeu en trois touches de balle pour les défenseurs libre pour les attaquants. ❑ Les attaquants peuvent permuter contrairement aux défenseurs. ❑ 1 touche de balle pour marquer dans le but (sans gardien) ❑ une équipe en récupération et étirements dirigés. ❑ Faire des séquences de 7 minutes avec 2 minutes de récupération. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Matérialiser avec une couleur différente chaque zone équipe. ❑ Demander aux attaquants d'utiliser le soutien des défenseurs pour mieux préparer leurs attaques. ❑ Repositionner les défenseurs en fonction de la position du ballon. 	<p>Maximum de Ballons futsal</p> <p>Assiettes</p> <p>3 couleurs de chasubles</p>

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</p> <p>TEMPS : 7 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Travail haut du corps avec médecine-ball. <input type="checkbox"/> Corriger les positions pour ne pas provoquer des blessures chez les joueurs. <input type="checkbox"/> Travail sur 2 x 3 minutes. <input type="checkbox"/> 1^{er} atelier médecine-ball de 2kg. <input type="checkbox"/> 2^{ème} atelier médecine-ball de 4kg. 	<p>Boissons</p> <p>2 ballons de 2kg</p> <p>2 ballons de 4kg</p> <p>1 ballon de proprioception</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Travail sur le « une-deux » et le mouvement autour du porteur</p> <p><i>Jeu en zone.</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Une-deux. - Mouvement autour du porteur du ballon et se rendre disponible après la passe. - Finition face au but. - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>TEMPS : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jeu en 3 contre 3 sur 1/2 terrain de hand avec deux buts de hand sans gardien. <input type="checkbox"/> Jeu libre <input type="checkbox"/> Marquer en une touche de balle après un « une-deux ». <input type="checkbox"/> Faire des séquences de 7 minutes avec 2 minutes de récupération. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p>
<p>ETIREMENTS BOISSONS</p> <p>TEMPS : 10 min</p>	<p>Etirements passifs</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Etirements dirigés par l'éducateur. 	<p>Boissons</p>
<p>Commentaires :</p>			