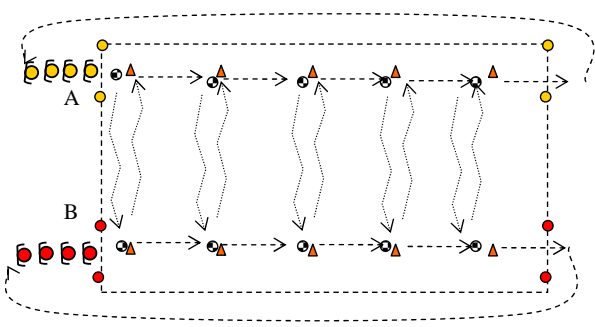
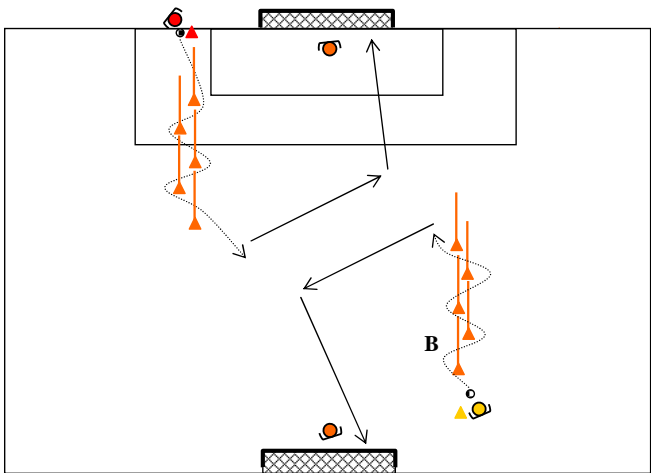


| OBJECTIF  | SCHEMA   |  | CONSIGNES   | MATERIEL                                 |
|---|--|--|---|--|
| <b>Thème :</b>  | <b>Ent salle : Conduite de balle - Tournoi</b>   |  | <b>N° Séance : 57</b>   | <b>Effectif : 18</b>                     |
| <b>Volume :</b>   |  |  | <b>Intensité :</b>  | <b>1h50</b>                              |
| <b>N° : xxxE</b><br><b>ECHAUFFEMENT</b><br>☐ Prise en main du groupe  | Course en aérobic  |  | <b>CONSIGNES :</b><br>☐ Echauffement 10 minutes.  | Chasubles                                |
| <b>N° : xxxE</b><br><br>☐ Conduite de balle.<br><br><u>Conduire et arrêter le ballon</u><br><br><b>TEMPS : 20 min</b> |               |  | <b>CONSIGNES :</b><br>☐ Exercice pour 8 joueurs<br>☐ Travail sur dix ballons<br>☐ (A) et (B) partent en même temps, conduite de balle pour l'arrêter dans la ligne opposée.<br>☐ (A) et (B) avance d'une colonne et effectuent le même exercice<br>☐ dès que (A) et (B) ont arrêté leurs ballon, (A') et (B') démarrent.<br>☐ Travail sur 2 x 5 min<br>☐ Récupération et étirements passifs | Maximum de Ballons<br>Assiettes<br>Cônes |
| <b>ETIREMENTS</b><br><b>BOISSONS</b><br><b>TEMPS : 10 min</b>   | Etirements activo-dynamiques   |  |   | Boissons                                 |
| <b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b><br><br><b>TEMPS : 10 min</b>   | Pliométrie : 2 séries de 4 x 10 Abdominaux<br>Isométrie : 2 séries de 4 x 30" pompes (gainage) |  | <b>CONSIGNES :</b><br>☐ Le travail de renforcement musculaire est à alterner à chaque séance.   | Boissons                                 |

1

| OBJECTIF  | SCHEMA  | CONSIGNES  | MATERIEL                                |
|---|---|--|---|
| <b>N° : 012T</b><br><br><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b><br>Passe et tir au but<br><br><u>Combinaisons de joueur :</u><br>Objectifs :<br>➤ Conduites<br>➤ Passes<br>➤ Tirs |  | <b>CONSIGNES :</b><br>➤ Le premier joueur de chaque groupe s'avance, exécute un slalom entre les cônes<br>➤ Il adresse une passe croisée au joueur en face de lui<br>➤ Avec ou sans contrôle, il frappe au but.<br><br><b>Variante :</b><br>➤ Faire travailler ¼ du temps sur le mauvais pied en ajoutant un intermédiaire<br>➤ Varier la façon de donner le ballon (balle piquée, dans les pieds, légèrement sur le gardien...<br><br><b>REMARQUES :</b><br>➤ Corriger la position du frappeur<br>○ Les épaules au dessus du ballon<br>○ Le corps en avant<br>○ La jambe de frappe bien contractée avec verrouillage de la cheville | 10 constri-foot<br>10 ballons<br>2 buts |

2

| OBJECTIF   | SCHEMA   |          | CONSIGNES   | MATERIEL   |
|--|----------|----------|---|--|
| N° : xxxT<br><b>AMELIORATION<br/>QUALITE TECHNICO-<br/>TACTIQUE</b><br><br><input type="checkbox"/> Jeu offensif et finition<br><u>Travail de finition devant le but:</u><br><i>Objectifs:</i><br>> Endurance<br>> Force<br>> Technique<br>= Prises d'initiatives<br>= Finition<br><br><b>TEMPS : 20 min</b> |          |          | <b>CONSIGNES :</b><br><input type="checkbox"/> Sur un terrain de hand-ball<br><input type="checkbox"/> Tournoi en 4 contre 4 + 2 gardiens<br><input type="checkbox"/> Equilibrer les équipes :<br>défenseurs/Milieu/Attaquant<br><input type="checkbox"/> Temps de jeu de 8 min | Assiettes<br><br>Ballons<br><br>4 couleurs de<br>chasubles |
| COMPOSITION  | EQUIPE 1 | EQUIPE 2 | EQUIPE 3  | EQUIPE 4   |
| DEFENSEUR  |          |          |   |  |
| MILIEU   |          |          |   |  |
| MILIEU   |          |          |   |  |
| ATTAQUANT  |          |          |   |  |
| <b>Commentaires :</b>  |          |          |   |  |

3

| EQUIPE | PTS MATCH<br>1 | PTS MATCH<br>2 | PTS MATCH<br>3 | TOTAL | VICTOIRE = 4 Pts<br>NUL = 2 Pts<br>DEFAITE = 1 Pts |
|--------|----------------|----------------|----------------|-------|--|
| 1      | 1 CONTRE 2     | 1 CONTRE 3     | 1 CONTRE 4     |       |  |
| 2      | 1 CONTRE 2     | 2 CONTRE 4     | 2 CONTRE 3     |       |  |
| 3      | 3 CONTRE 4     | 1 CONTRE 3     | 2 CONTRE 3     |       |  |
| 4      | 3 CONTRE 4     | 2 CONTRE 4     | 1 CONTRE 4     |       |  |

| PREMIER |  | DEUXIEME |  |
|---------|--|----------|--|
|         |  |          |  |

4