

1ère SEANCE D'ENTRAINEMENT TYPE DE LA SEMAINE

OBJECTIFS	CONTENU	DUREE	MATERIEL
<p>Echauffement : Prise en main du groupe</p>	<p>Jeu / Exercice : Jeu à thème sur surface réduite. Parcours technique. Taureau. Jongleries. Exercice spécifique. Tests de jongleries en début, milieu et fin de saison.</p>	15'	* Pour toute la séance prévoir :
<p>Echauffement : Musculaire</p>	<p>Etirements activo-dynamiques / Discussions : Préparation à l'effort + Utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + Boisson</p>	05'	<ul style="list-style-type: none"> - Chasubles - Assiettes - Cônes
<p>Travail Physique : Spécifique</p>	<p>Exercice / Evaluation : Vitesse explosive (Vivacité -10m), vitesse de réaction (-10m) et vitesse spécifique (10 à 20m) avec changements de directions et d'appuis, avec ou sans ballon. Coordination avec ou sans ballon. Evaluation : Tests de vitesse et de détente. *Le travail de coordination est associé à la vitesse. *Les évaluations sont effectués en début, milieu et fin de saison.</p>	20'	<ul style="list-style-type: none"> - 1 ballon par joueur - Constris - Bouteilles pour eau
<p>Travail technique : Perfectionnement des gestes</p>	<p>Exercice technique des fondamentaux. Suivant cycle A : Affinement des gestes techniques, en complexifiant les exercices en fonction du niveau des joueurs. 1/3 du temps de travail étant réservé au mauvais pied sauf pour les cycles du jeu de tête</p>	20'	
<p>Travail tactique individuel : Opposition ou aide</p>	<p>Situations problèmes. Suivant cycle C : Gestion offensive ou défensive avec adversaires entre les joueurs et les lignes, en fonction des zones. Opposition spécifique devant le but en 1x1, 2x1, 1x2, 2x2, 3x2, 2x3 et 3x3.</p>	20'	
<p>Une partie de la 1ère séance Type de la semaine</p>			