

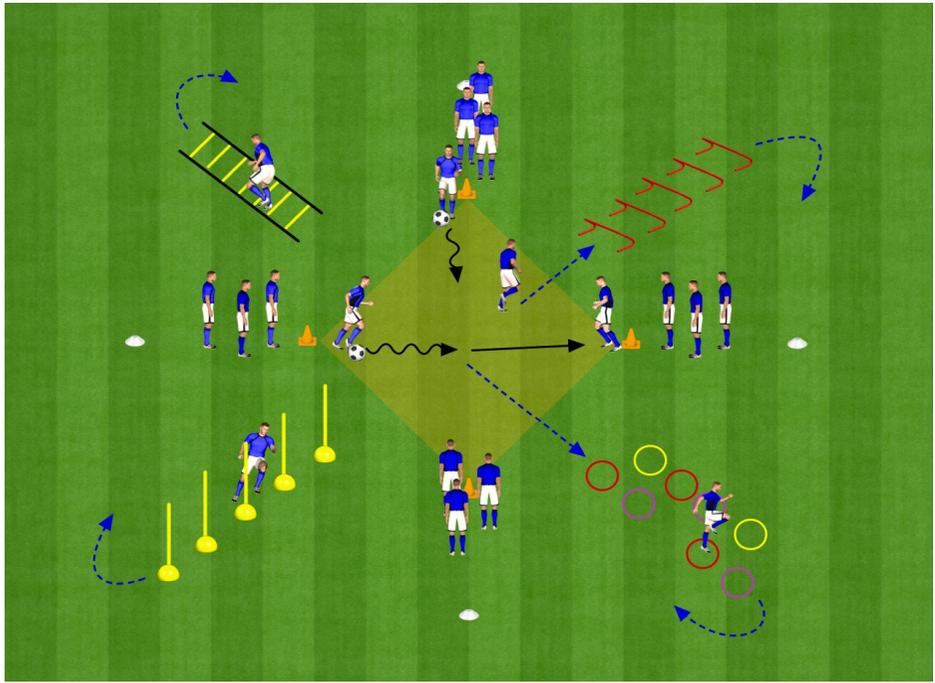


ÉCHAUFFEMENT TECHNICO - ATHLÉTIQUE

EXERCICE TECHNIQUE

PASSE ET VA ATHLÉTIQUE



ORGANISATION					
OBJECTIFS 	Échauffement cardio-vasculaire et musculaire. Mise en route technique avec le ballon.			ATHLÉTIQUE Aérobie Coordination	
MISE EN PLACE 	4 groupes de 3 joueurs minimum positionnés en file indienne derrière chaque cône. Échauffement technique à l'intérieur du losange / Échauffement athlétique à l'extérieur.			TECHNIQUE Passes Conduite de balle	
CONSIGNES 	2 ballons en jeu. Le joueur part du cône en conduite de balle et donne au joueur de la colonne d'en face. Après la passe, le joueur se dirige vers l'atelier athlétique à sa droite. Une fois l'atelier athlétique réalisé, il se replace vers le poste passe de droite. Cette rotation (toujours vers la droite) permet aux joueurs de passer sur tous les ateliers athlétiques.			ESPACE 30 X 30 m	
DESCRIPTIF ATELIERS 	Atelier athlétique N°1 : appuis dans les cerceaux. Atelier athlétique N°2 : slalom en pas chassés entre les piquets. Atelier athlétique N°3 : travail d'appuis sur l'échelle de rythme. Atelier athlétique N°4 : appuis alternés entre les petites haies.			VARIABLES 	Augmenter ou réduire la distance de conduite de balle. Faire travailler les joueurs sur les 2 pieds. Varier les surfaces de contact. Mettre 4 ballons en circulation si l'effectif est conséquent : les joueurs au départ de chaque cône doivent partir en même temps !
				TEMPS DE TRAVAIL 5 à 10 min	
				SÉQUENCES 2	
				CONSEIL 1. Adapter les distances selon l'effectif. 2. Progressivité : Exiger une vitesse d'exécution sur les ateliers de plus en plus importante.	