NOM :

PRENOM:

DATE:

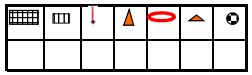
Thème de séance :		
On a le ballon	**Conserver/Progresser**	**Déséquilibrer/Finir**
On n'a pas le ballon	**S'opposer à la progression**	**S'opposer pour protéger son but**

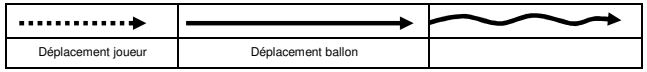
Cat :

SEMAINE:

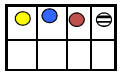
Séance N°

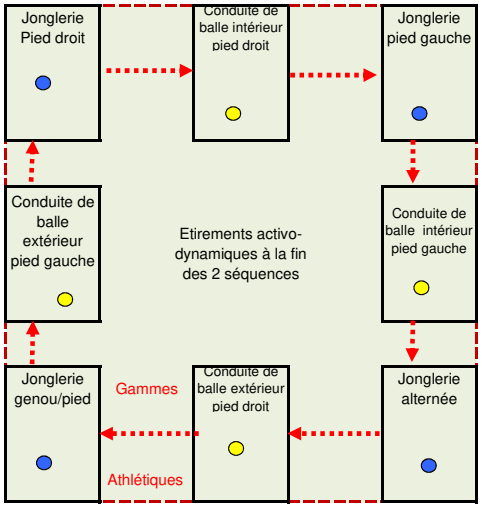
Matériel





Effectif



Parties	Taches		Descriptif	Elements pedagogiques
	Objectifs : **Préparer nos joueurs sur tous les plans (cardio / musculaire / articuaire / technique / mental. Prévention des blessures** **Consignes :** Chaque joueur dans un carré avec un ballon effectue les gestes techniques demandés pendant 30". Au signal de l'éducateur les joueurs changent de carré en réalisant les gammes athlétiques demandées (montée genoux / talon-fesses / marche arrière / pas chassés /adducteurs...). Réaliser 2 séquences de 8 à 10' temps de repos = 3' entre les séquences	Durée 20' Nbre de joueurs 08-oct Espaces 1/2 terrain		Variables Ateliers : insérer des exercices de renforcement musculaire / proprioception ou de gainage après une 1ère séquence d'échauffement Gammes athlétiques: réaliser plusieurs séquences en augmentant l'intensité ou mettre des ateliers de motricité Méthodes pédagogiques - Veiller à … **Faire attention aux temps d'effort et de récupération.** **Principe de progressivité** **Veiller à ce que tout les joueurs soient en mouvement** **Veiller à toucher tous les groupes musculaires sur les gammes athlétiques**