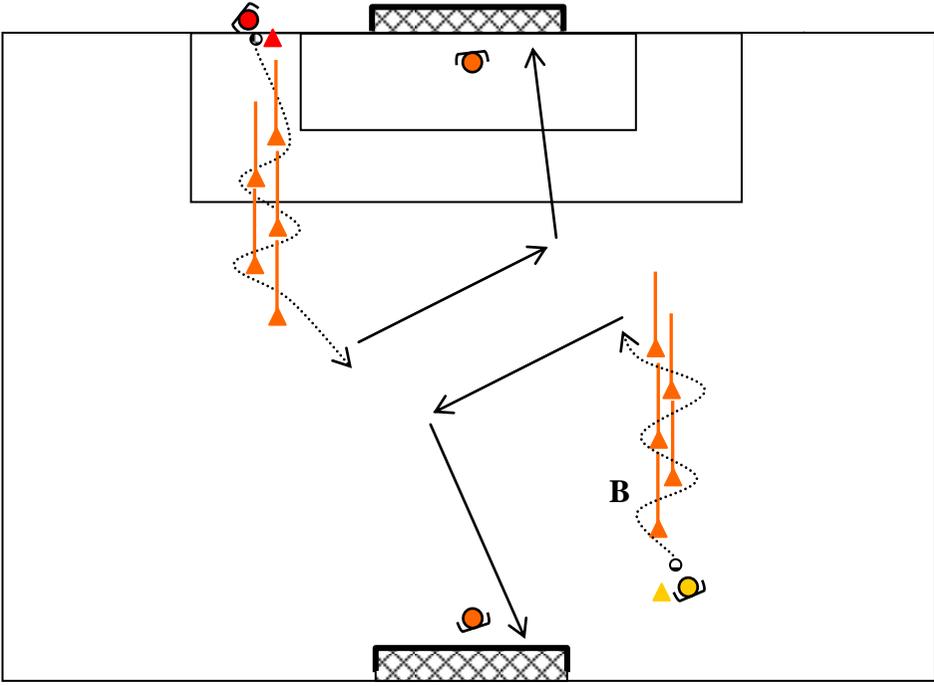
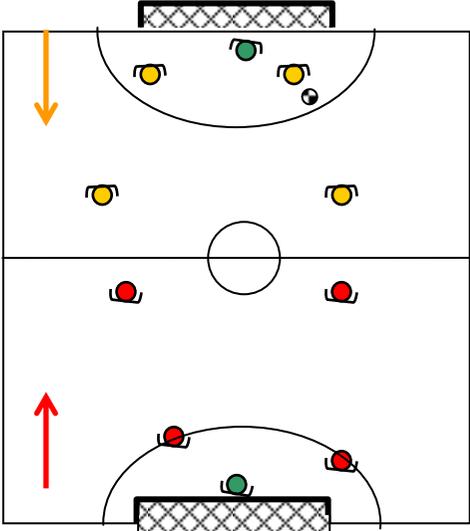


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES		MATERIEL	
Thème :	Ent salle : Conduite de balle - Tournoi		N° Séance : 57	Effectif :	18	
Volume :	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: red;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: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

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 012T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b>            Passe et tir au but</p> <p><u>Combinaisons de joueur :</u>            Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conduites</li> <li>➤ Passes</li> <li>➤ Tirs</li> </ul>	 <p><a href="#">Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou</a></p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le premier joueur de chaque groupe s'avance, exécute un slalom entre les cônes</li> <li>➤ Il adresse une passe croisée au joueur en face de lui</li> <li>➤ Avec ou sans contrôle, il frappe au but.</li> </ul> <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Faire travailler ¼ du temps sur le mauvais pied en ajoutant un intermédiaire</li> <li>➤ Varier la façon de donner le ballon (balle piquée, dans les pieds, légèrement sur le gardien...</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Corriger la position du frappeur               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Les épaules au dessus du ballon</li> <li>○ Le corps en avant</li> <li>○ La jambe de frappe bien contractée avec verrouillage de la cheville</li> </ul> </li> </ul>	<p>10 constri-foot</p> <p>10 ballons</p> <p>2 buts</p>

OBJECTIF	SCHEMA			CONSIGNES	MATERIEL	
<p>N° : xxxT</p> <p><b>AMELIORATION</b></p> <p><b>QUALITE TECHNICO-TACTIQUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu offensif et finition</li> </ul> <p><u>Travail de finition devant le but:</u></p> <p><i>Objectifs:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Endurance</li> <li>➤ Force</li> <li>➤ Technique <ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Prises d'initiatives</li> <li>▫ Finition</li> </ul> </li> </ul> <p><u>TEMPS : 20 min</u></p>				<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Sur un terrain de hand-ball</li> <li>❑ Tournoi en 4 contre 4 + 2 gardiens</li> <li>❑ Equilibrer les équipes : défenseurs/Milieu/Attaquant</li> <li>❑ Temps de jeu de 8 min</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>4 couleurs de chasubles</p>	
COMPOSITION	EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3	EQUIPE 4		
DEFENSEUR						
MILIEU						
MILIEU						
ATTAQUANT						
<b>Commentaires :</b>						

EQUIPE	PTS MATCH 1	PTS MATCH 2	PTS MATCH 3	TOTAL	
1	1 CONTRE 2	1 CONTRE 3	1 CONTRE 4		<b>VICTOIRE = 4 Pts</b> <b>NUL = 2 Pts</b> <b>DEFAITE = 1 Pts</b>
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	