

# SEANCE ATHLETIQUE

14/09/201

## A/ 10 Minutes Echauffement avant match :

3 colonnes de 5 passe et suit avec courses variées sur le coté.

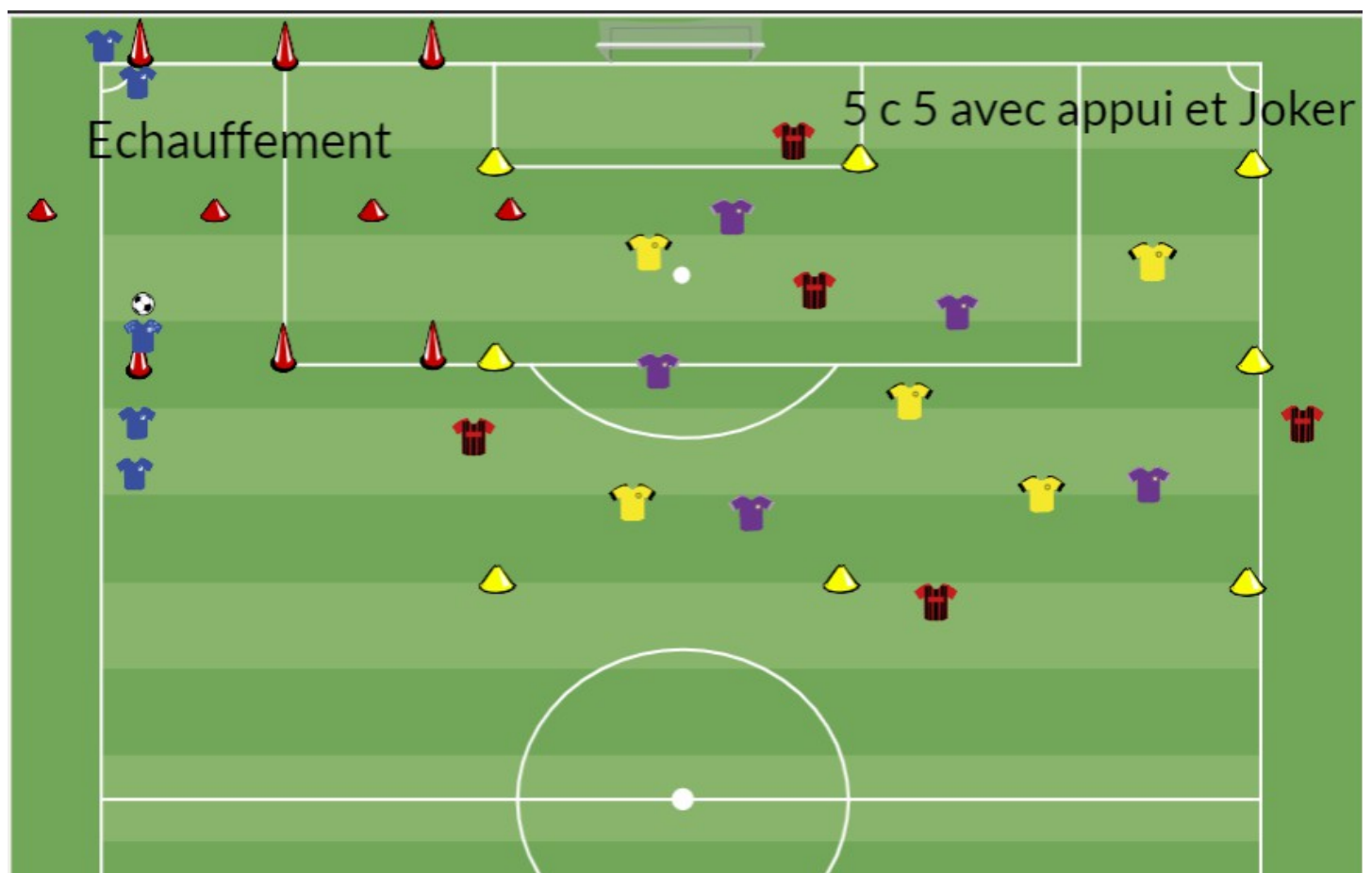
## B/ JEU 5 c 5 + joker et 4 appuis : 15 minutes

3 x ( 4 minutes de jeu + 1 repos changement équipe) : taille terrain : 30 m x 30 m

Agrandir si trop petit 35 m x 40 m

Pause : 2 minutes

( 27 minutes )



## C/ 5 minutes de vitesse + Gainage 5 minutes : 10 minutes

1 sprints de 16,50m toutes les 30 secondes : départs variés debout, de dos, assis, plat ventre, sur une jambe, etc....

Gainage varié : en 40 secondes travail et 20 secondes repos

D/ 30/30 : 130 m – U14 et U15 : 8 blocs de 30/30 + 4 blocs de 15/15 : 12 minutes  
30/30 : 145 m – U16 et u17 : 12 blocs 30/30 + 6 blocs 15/15 : 15

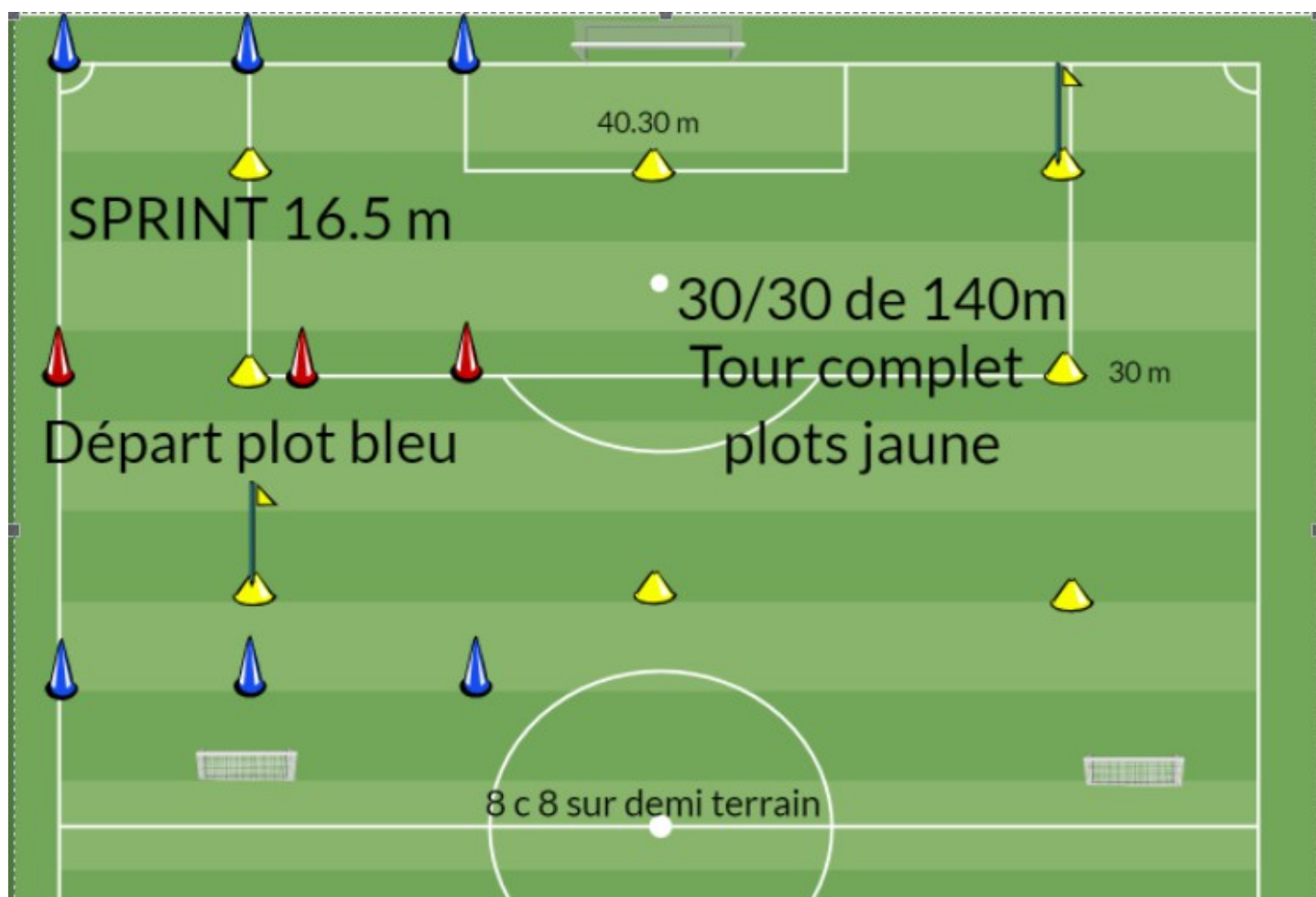
Pour le 15/15 : une longueur + une largeur -

Pause 5 minutes

E/ Jeu à 8 c 8 : 15 minutes

( 72 minutes)

Travail du coulisage défensif fermeture des passes - attaque : appui remise , recherche du 3ème !



BONNE SEANCE