

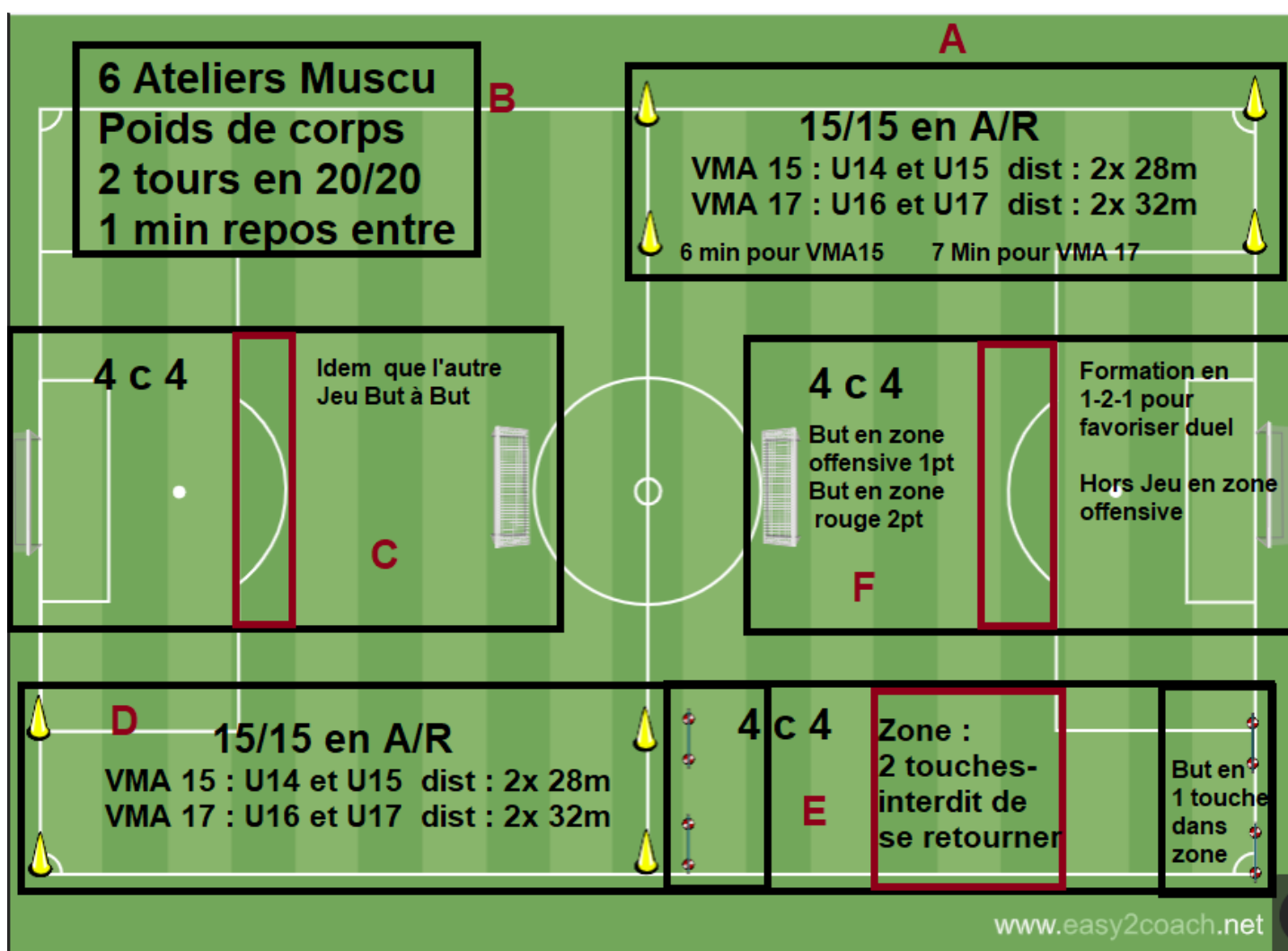
Séance du Mardi 05/10/2021

FONCIER 4

Echauffement :

- ▶ 5 minutes footing léger avec différents pas
- ▶ 5 minutes de 3/27

CORPS DE SEANCE : 6 ateliers de 10 minutes



▶ Atelier A et D : 15/15 en A/R : 10 minutes x 2

On démarre ligne de corner. 12 blocs pour U14-U15 – 14 blocs pour U16-U17

Le repos se fait en marchant à l'issue – 4 minutes pour U14-15 – 3 minutes pour U16-17 -

▶ Atelier C et F : Match en 4 c 4 : 10 minutes

Organisation en 1-2-1 pour favoriser les duels -

Faire 2 matchs comme suit 4 min de match – 1 minute repos en marchant – Le perdant 5 pompes

► **Atelier E : Match en 4 c 4**

Organisation en 1-2-1 ou 2-2 – Zone rouge du milieu : 2 touches de balle et interdiction de se retourner si de dos - de $\frac{3}{4}$ on peut se retourner si prise d'infos – But en une touche dans la zone indiquée sur les planches à rebond – Insister sur la notion de bloc équipe, on accompagne l'action pour récup haute à la perte -

2 x (matchs de 4 min + 1 min repos en marchant)

► **Atelier B : Musculation poids de corps et Renforcement**

6 ateliers sous la forme de 20/20 + 1 minute de repos en marchant

2 tours

► **Prévoir une gourde pour la séance**

