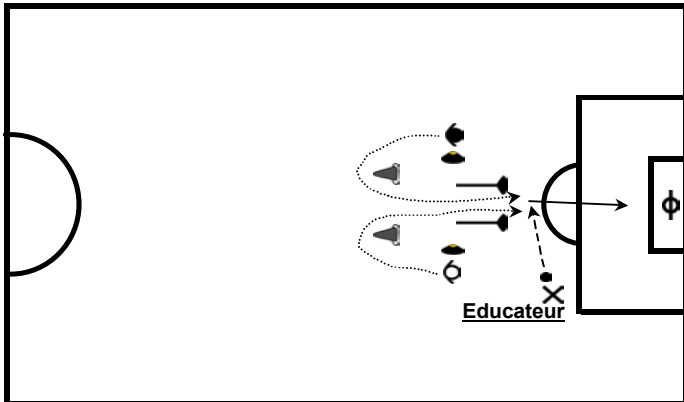
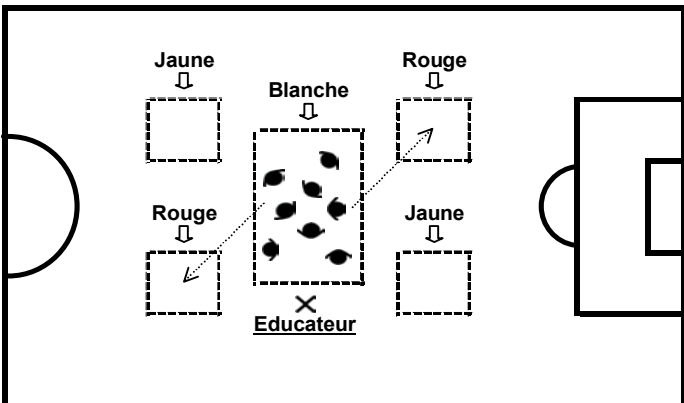
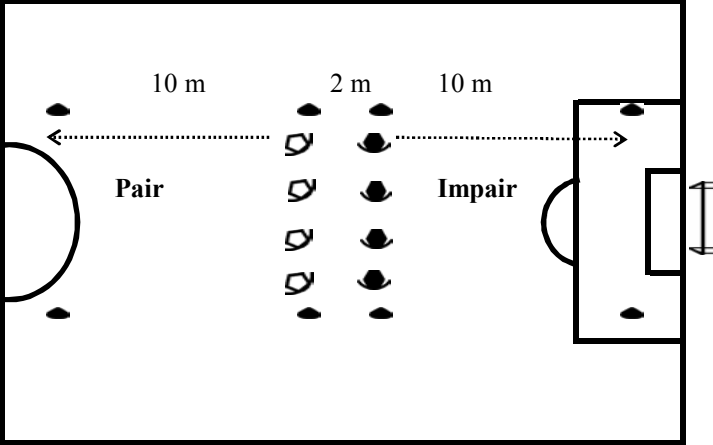


OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE :=> Course sans ballon. ---=> Course avec ballon. —=> Passe ou tir.	MATERIEL
<u>Explications :</u>	<u>Comment Travailler la vitesse ?</u> <u>Quand ?</u> : 24 h ou 48 h avant le match <u>Comment ?</u> : Effort explosif, de démarrage, de réaction : 1 tps de travail / 10 de tps de récupération Durée de l'effort : distance inférieure à 10 mètres Intensité : 100 % de la Puissance Maximale Aérobie. Nombre de Série : 2 à 3 séries Nombre de répétition : 5 à 10 répétitions Faire ce travail sur un total de 100 mètres de distance parcourue <u>Pulsations</u> : Max <u>Temps de récupération</u> : Passive pendant la série Complète entre les séries (inférieur à 100 pulsations pour repartir)		
ETIREMENTS			
<u>Vitesse de réaction</u> <u>-10m :</u> -Duel pour la conquête du ballon, après un signal sonore 15'	Consignes : * Par deux sans ballon + Un gardien. * Deux joueurs qui s'opposent en duel à la course pour pouvoir frapper au but. * Passer entre les deux portes, en luttant avec l'adversaire, avant la frappe. * Le signal du départ des joueurs est donné par l'éducateur. * Le ballon est donné par l'éducateur à la sortie du parcours. * <u>Variantes sur le départ des joueurs :</u> - Debout. - Assis. - Allongé, face au sol. - Allongé, dos au sol. Remarque : Si faute lors du duel, tirer un penalty.		Assiettes 1 ballon par joueur 2 cônes pour 1 porte 2 constris pour 1 porte
ETIREMENTS			
<u>Vitesse de réaction</u> <u>-10m :</u> -Exécution de courses après un signal visuel 15'	Consignes : * Seul sans ballon. * Tracer 1 zone de 4mX8m de couleur blanche au milieu de 4 zones de 3mX3m de 2 couleurs, jaunes et rouges, diagonalement opposées. * Les joueurs sont positionnés au départ dans la zone blanche. * Dès que l'éducateur montre une assiette de couleur, jaune ou rouge, les joueurs doivent se rendre dans une zone correspondant à la couleur. * Un mauvais point au dernier arrivé. * <u>Variantes :</u> - Changer la couleur pendant le sprinte. - Annoncer une couleur et lever une autre. - Ajouter les couleurs. Remarque : Maximum 4 à 5 passages par série.		Assiettes

ETIREMENTS <u>Vitesse explosive</u> <u>-10m :</u> -Appel de balle pour solliciter un une-deux 15'	Consignes : * Par deux avec un ballon + Un gardien. * 1- (A) conduit le ballon pour fixer son adversaire direct (Mannequin). 2- (B) vient en soutien puis, 3- (A) fait une passe dans la course de (B). 4- (B) remise dans la course de (A) en une touche, dans le dos du défenseur (Mannequin), avant que celui-ci soit en position de hors jeu. 5- (A) contrôle puis frappe au but. * Faire l'exercice du côté droit et gauche du but. Remarque : Le une-deux doit être provoqué par l'accélération de (A).	Assiettes 1 ballon pour 2 1 mannequin
ETIREMENTS <u>Vitesse explosive</u> <u>-10m :</u> -Exécution de courses après un calcul mental	Consigne : *Les joueurs sont positionnés au départ l'un en face de l'autre. *L'entraîneur annonce un calcul, suivant le résultat le joueurs doivent accéléré par rapport au résultat pair ou impair Remarque	
ETIREMENTS	04.05.08 SEANCE LSQM VITESSE AVEC ET SANS BALLON	

