



Séance n°4

Exercices n°4 – 5 - 6

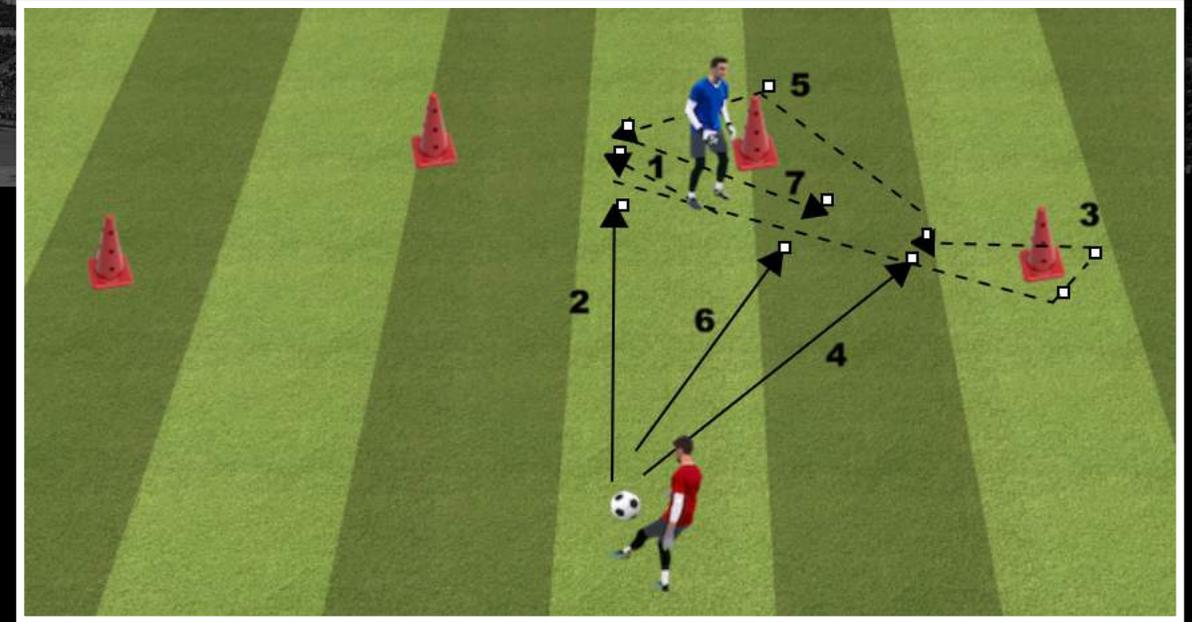
3 passages/côté



N°4

Départ: Proche 1^{er} cône (attente de centre)

1. Recul court
2. Volée + PdB
3. Tour de cône (toujours face au ballon) + fermeture du but
4. Volée + PdB
5. Recul + passage derrière le cône + face frappeur
6. Ballon aérien
7. Sortie aérienne dans la porte latérale



x3/côté

Possibilités: Prendre le ballon en squat + x6 bras avant rapide + poser (2.),
idem mais ballon vers le haut (4.)
saut 1 pied au dessus du ballon + sortie aérienne impulsion 1 pied (7.)

N°4



Dispositif



Vidéo

N°5

Départ: derrière cône

1. Déplacement latéral rapide + stable
2. Ballon + intervention
3. Revenir rapide + appuis/blocage et repartir 2^{nde} coupelle
...etc...

1^{ère} série: plongeon mi- haut sens du déplacement

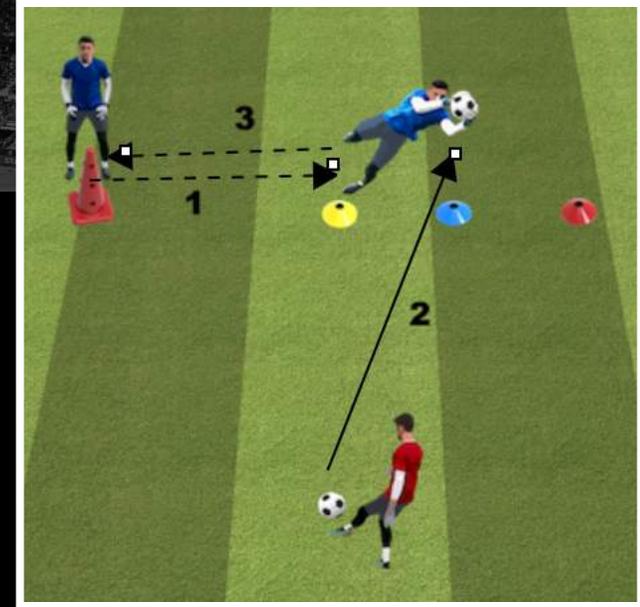
2^{nde} série: Plongeon mi- haut sens inverse du déplacement

3^{ème} série: Plongeon mi- haut aléatoire

Possibilités: sauts écarts pieds/mains rapide x4 (1^{ère} coupelle)

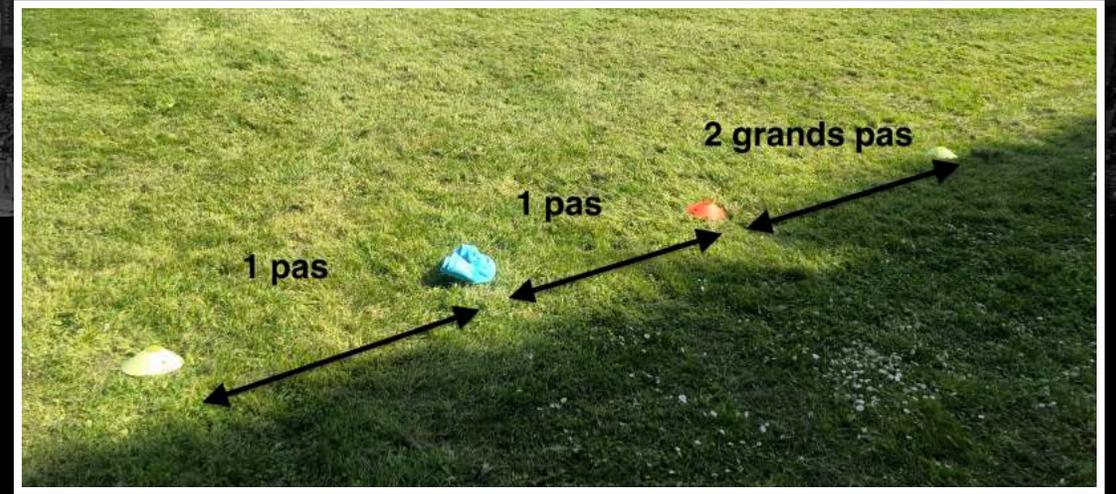
mountain- climber (2^{nde} coupelle)

1 burpee avec saut (3^{ème} coupelle)



x3/côté

N°5



Dispositif

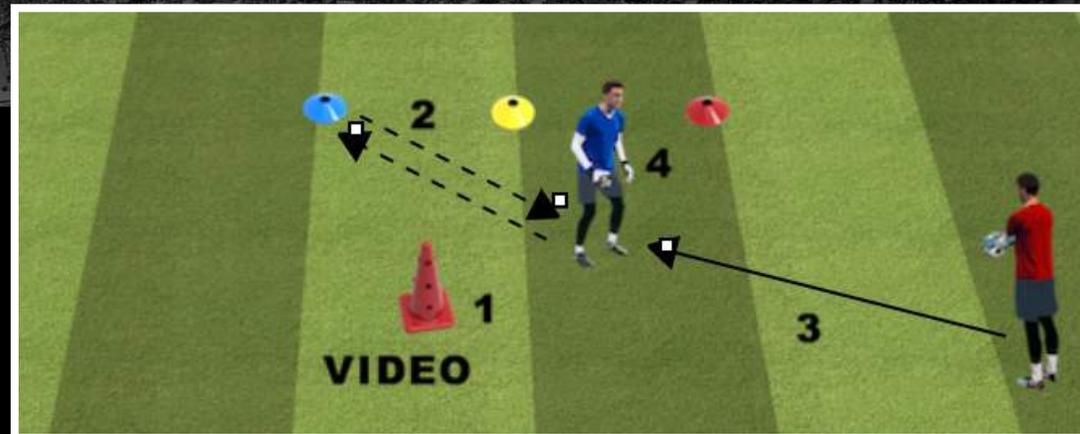
Vidéo

**#TOUT
DONNER**

N°6

Départ: défendre but (1ère coupelle et cône)

1. Prise d'infos
2. Déplacement aller/retour + stable
3. Frappe
4. Intervention du GB



x4 ballons

1^{ère} série: skipping latéral au-dessus de coupelle + frappe + PdB

2^{nde} série: toucher coupelle avec la main + projection avant

3^{ème} série: tour de coupelle (derrière/devant) + sortie aérienne devant cône

x3/côté

Possibilités: position d'attente 2 sec (1^{ère} série), projection sur ballon arrêté (2^{nde} série), impulsion 1 pied au-dessus d'obstacle – ballon, haie (3^{ème} série)

N°6



Dispositif



Vidéo

#TOUT
DONNER



Passage à intensité maximale



Temps de récupération entre les passages

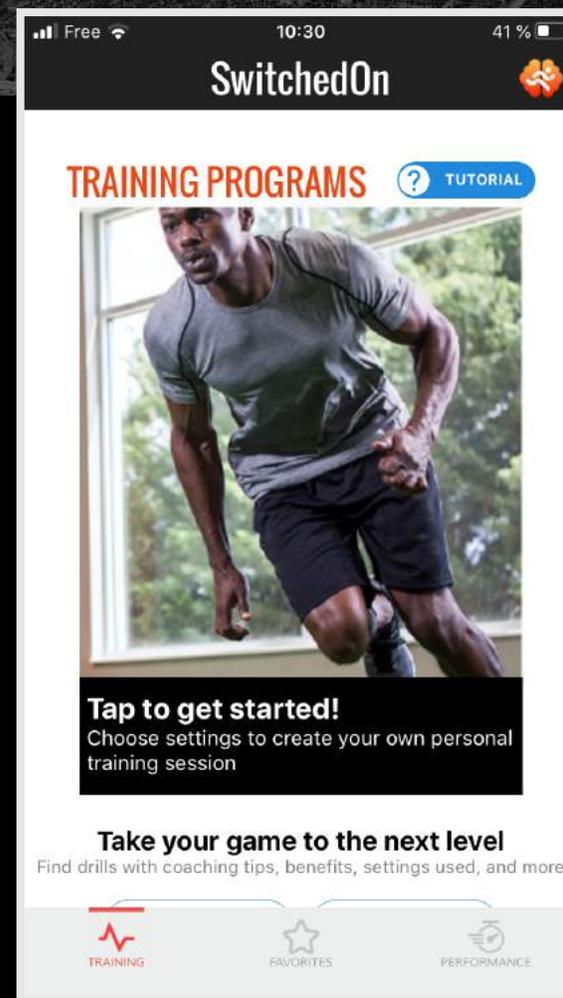
=

Temps de travail



3 minutes de récupération avant l'exercice suivant

Application pour l'exercice n°6



#TOUT
DONNER



Bonne séance

**#TOUT
DONNER**