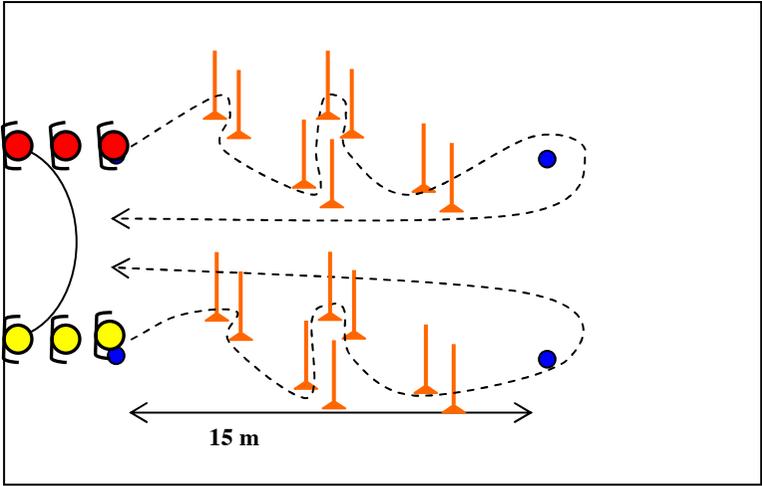
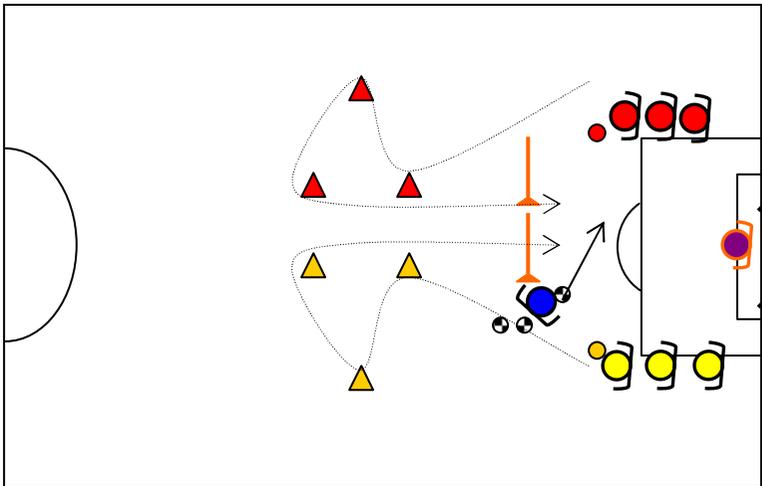


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>N° Séance :</b>		
<p><b>VIT-001</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</b>            Coordination – Vitesse  <i>Vitesse puissance</i>  <u>Relais :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Eviter des obstacles avec duel entre équipe.</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 25 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Deux équipes qui s'opposent en duel à la course</li> <li>➤ Passer dans les portes puis revenir toucher la main de son partenaire qui démarre à son tour</li> <li>➤ Un point à l'équipe gagnante de la manche</li> <li>➤ Varier la disposition et l'espace entre les portes</li> </ul> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Course avant</li> <li>- Course arrière</li> <li>- Ballon au dessus de la tête</li> <li>- Ballon au pied</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 3 séries de 4 répétitions</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>16 constri-foot</p>
<p><b>VIT-002</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</b>            Vitesse de réaction  <i>Vitesse capacité</i></p> <p><u>Duel sur distance :</u>            Duel pour la conquête du ballon, après un signal sonore.</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par deux sans ballon avec 1 gardien</li> <li>➤ Deux joueurs qui s'opposent en duel à la course pour pouvoir frapper au but</li> <li>➤ Passer entre les deux portes, en luttant avec l'adversaire, avant la frappe de balle</li> <li>➤ Le signal du départ des joueurs est donné par l'éducateur</li> <li>➤ Le ballon est donné par l'éducateur à la sortie du parcours</li> <li>➤ <u>Variantes sur le départ des joueurs :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- debout et assis</li> <li>- allongé, face et dos au sol</li> </ul> </li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Si faute lors du duel, tirer un penalty</li> <li>➤ Maximum 3 séries de 5 répétitions.</li> <li>➤ Temps de récupération entre les séries</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>2 constri-foot</p> <p>1 ballon pour 2</p>