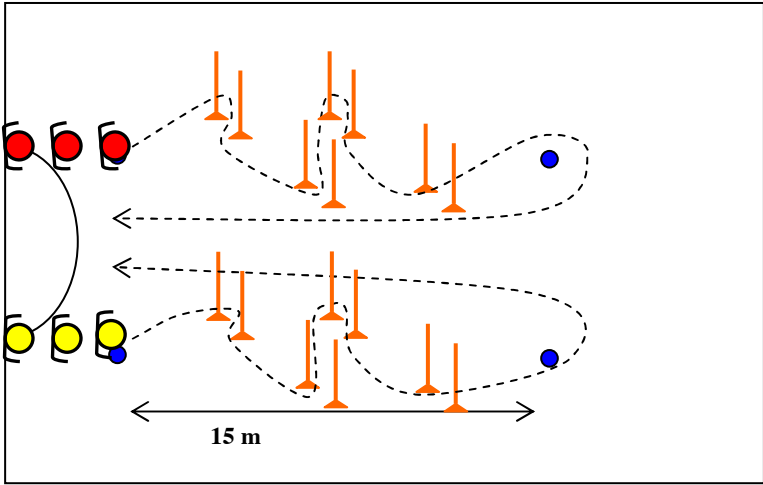
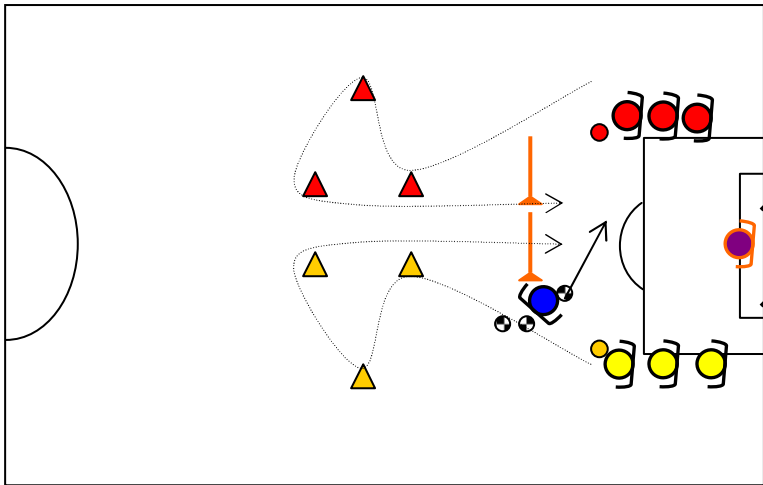


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b> <b>N° Séance :</b>			
<b>VIT-001</b>  <b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</b> Coordination – Vitesse <i>Vitesse puissance</i> <u>Relais :</u> ➤ Eviter des obstacles avec duel entre équipe.  <b>TEMPS :</b> 25 min		<u>CONSIGNES :</u> ➤ Deux équipes qui s'opposent en duel à la course ➤ Passer dans les portes puis revenir toucher la main de son partenaire qui démarre à son tour ➤ Un point à l'équipe gagnante de la manche ➤ Varier la disposition et l'espace entre les portes  <u>Variantes :</u> - Course avant - Course arrière - Ballon au dessus de la tête - Ballon au pied  <u>REMARQUES :</u> ➤ 3 séries de 4 répétitions	Assiettes  1 ballon par joueur  16 constri-foot
<b>VIT-002</b>  <b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</b> Vitesse de réaction <i>Vitesse capacité</i>  <u>Duel sur distance :</u> Duel pour la conquête du ballon, après un signal sonore.		<u>CONSIGNES :</u> ➤ Par deux sans ballon avec 1 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 de balle ➤ 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 et assis - allongé, face et dos au sol  <u>REMARQUES :</u> ➤ Si faute lors du duel, tirer un penalty ➤ Maximum 3 séries de 5 répétitions. ➤ Temps de récupération entre les séries	Assiettes  Cônes  2 constri-foot  1 ballon pour 2