

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique :	<i>Renforcement musculaire</i>	N° Séance : 33	Effectif prévu : 18
Dominante technique :	<i>Jeu à deux à trois</i>	N° du Cycle : 2	Durée : 1 h 30
Dominante tactique :	<i>« Savoir avant de recevoir »</i>	ENTRAINEMENT EN SALLE	
Volume : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		Intensité : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
N° : xxxE ECHAUFFEMENT Prise en main du groupe TEMPS : 12 min	Pas de schéma	CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Deux séquences de 6mn. <input type="checkbox"/> Les joueurs en course en aisance respiratoire.	Sans matériel
ETIREMENTS BOISSON TEMPS : 5 min	Etirements + explication des objectifs de la séance + boisson	CONSIGNES : <input type="checkbox"/>	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : 021end AMELIORATION CAPACITE PHYSIQUE <input type="checkbox"/> Circuit training musculaire <i>8 ateliers en boucle avec alternance des groupes musculaires en 30/30</i> Objectifs : <input type="checkbox"/> Vitesse force TEMPS : 40 min	<p>The diagram shows a circuit training layout with 8 stations arranged in a loop. Each station is enclosed in a dashed box and contains an illustration of a specific exercise. Between the stations, there are blue arrows pointing in a clockwise direction, each labeled 'Marche 30 s' (30-second walk). The stations include: 1. A person on a stationary bike. 2. A person performing a jumping rope exercise. 3. A person touching three cones. 4. A person performing a lateral skipping exercise. 5. A person jumping over a hurdle. 6. A person performing squats with a medicine ball. 7. A person accelerating in a run. 8. A person performing vertical jumps. A small icon of a stopwatch is also present in the top right station.</p>	CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Circuit training musculaire 8 ateliers en boucle en 30/30 par 2 avec alternance des groupes musculaires. <input type="checkbox"/> ATELIER 1 : Corde à sauter <input type="checkbox"/> ATELIER 2 : Toucher les cônes (5m) à chaque trajet <input type="checkbox"/> ATELIER 3 : Skipping latéral avec trois cônes. <input type="checkbox"/> ATELIER 4 : Saut de haie (de côté) + accélération sur 10m (changer de côté à chaque passage) <input type="checkbox"/> ATELIER 5 : Bonds sur banc (50cm) 1 appui propulsion verticale en alternance (reprendre une bonne position dos bien droit) <input type="checkbox"/> ATELIER 6 : 5 squat avec médecine-ball puis accélération sur 10m. <input type="checkbox"/> ATELIER 7 : Accélération en aller/retour sur 5m, 6m et 7m toucher le cône et revenir. <input type="checkbox"/> ATELIER 8 : 2 Bondissements verticaux avec tenue isométrique. DUREE CIRCUIT : <input type="checkbox"/> Complet : 8 minutes <input type="checkbox"/> Nombre de tours : 2 à 3 REMARQUES : <input type="checkbox"/> Insister sur la qualité et corriger les gestes techniques imposés	Assiettes 15 Cônes 2 Médecine-ball Lattes 2 Cordes à sauter

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 021end</p> <p>AMELIORATION CAPACITE PHYSIQUE</p> <p>☐ Circuit plyométrique</p> <p><u>4 ateliers en boucle avec alternance des groupes musculaires en 30/30</u></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <p>☐ Maitrise des appuis et renforcement musculaire.</p> <p>TEMPS : 40 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Sur un 1/2 terrain de hand sur un circuit de 4 ateliers composé au total de 8 postes ☐ 8 joueurs alternent un temps de travail et un temps de récupération. ☐ 1 minute par poste. ☐ ATELIER 1 : (proprioception) Un joueur renvoie de volée un ballon donné à la main par son partenaire (pied d'appui sur le trampoline). ☐ ATELIER 2 : Travail de coordination avec 2 ballons sur une échelle de plyométrie (2 appuis entre chaque latte). Renvoie pied gauche à droite et pied droit à gauche. ☐ ATELIER 3 : Aller en cloche-pied (alterné gauche et droite)/ Retour foulées bondissantes et enchaîner par une remise en volée ou demi-volée, d'un ballon donné à la main par un partenaire. ☐ ATELIER 4 : Travail de la reprise d'appuis (« petits pas ») sur une succession de passes face à un mur (alterner à chaque passe pied droit/pied gauche). ☐ Les 8 autres joueurs effectuent un 4 contre 4 sur 1/2 terrain de hand avec mini-but de 3m <p>DUREE CIRCUIT :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Complet : 8 minutes ☐ Nombre de tours : 2 <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Insister sur la qualité et corriger les gestes techniques imposés 	<p>Ballon</p> <p>Echelle de plyométrie</p> <p>Barres de constrifoot</p> <p>Cônes</p> <p>Trampoline</p>
<p>ETIREMENTS BOISSON</p> <p>TEMPS : 10 min</p>	<p>Etirements + boisson</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 	<p>Boisson</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Jeu en zone.</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu à deux à trois - Voir avant de recevoir - Choix du partenaire - Déplacement et jeu en mouvement. <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Jeu en 4 contre 4 sur un terrain de hand sur les deux buts de hand sans gardien ☐ Pas de hors-jeu ni de corner ☐ Enchaînement de jeu libre et jeu en deux touches de balle. ☐ Le joueur a deux touches de balle s'il reçoit un ballon d'un partenaire ayant joué « libre ». ☐ Deux touches de balle « obligatoire » pour marquer. On ne peut marquer que si le joueur se trouve dans la surface « pointillée ». ☐ une équipe en récupération et étirements dirigés. ☐ Faire des séquences de 7 minutes avec 2 minutes de récupération. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Proposer, ☐ S'informer, ☐ Savoir avant de recevoir, ☐ Bien choisir le receveur. 	<p>Maximum de Ballons futsal</p> <p>4 couleurs de chasubles</p>
<p>ETIREMENTS BOISSON</p> <p>TEMPS : 5 min</p>	<p>Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 	<p>Boisson</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																				
Commentaires :	Echauffement <table border="1" data-bbox="379 100 911 376"> <thead> <tr> <th data-bbox="379 100 646 129">EQUIPE 1</th> <th data-bbox="646 100 911 129">EQUIPE 2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>			EQUIPE 1	EQUIPE 2																		
	EQUIPE 1	EQUIPE 2																					
Jeu d'application : <table border="1" data-bbox="379 439 1441 577"> <thead> <tr> <th data-bbox="379 439 646 468">EQUIPE 1</th> <th data-bbox="646 439 911 468">EQUIPE 2</th> <th data-bbox="911 439 1176 468">EQUIPE 3</th> <th data-bbox="1176 439 1441 468">EQUIPE 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>			EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3	EQUIPE 4																	
EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3	EQUIPE 4																				
Remarques :																							