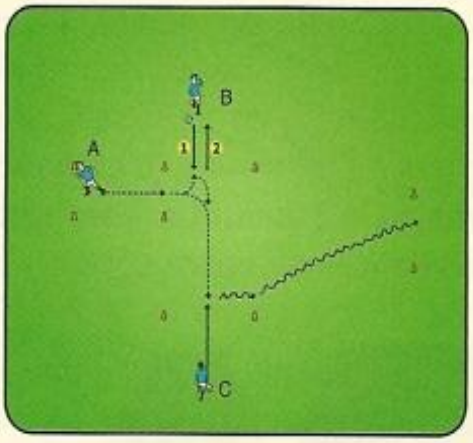
Séance Force explosive

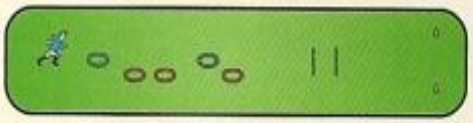
La séance comprend 5 exercices. Les joueurs réalisent 6 répétitions par exercice (3+3). Objectif : développement de la montée de force par la mise en évidence de la contraction musculaire pliométrique.

EXERCICE 1



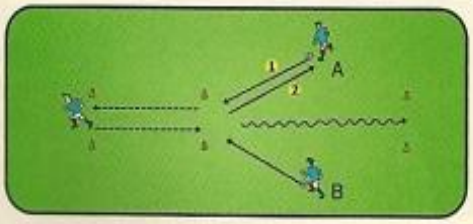
Le joueur **A** effectue une course arrière puis un demi tour et effectue un appui remise avec **B**. Il se retourne puis va solliciter un ballon de **C**. **A** doit effectuer une prise de balle de l'intérieur du pied, avant de conduire le ballon jusqu'à la porte bleue.

EXERCICE 2



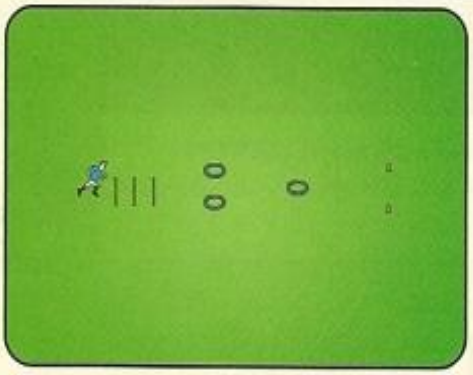
Travail d'appuis dans les cerceaux avec comme consigne d'être le plus "rasant" possible (pied gauche sur cerceaux bleus, pied droit sur cerceaux rouges). Le joueur doit, en fin de parcours, réaliser un changement de rythme puis un aller retour pieds joints par-dessus la 1ère latte et un aller retour deux pieds décalés par-dessus la 2ème. L'action se termine par un changement de rythme jusqu'à la porte.

EXERCICE 3



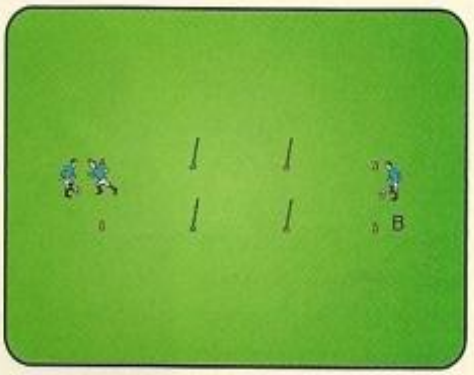
Le joueur effectue une course arrière puis avant en effectuant une remise en une touche sur un ballon donné par **A**, puis réalise un second aller retour avant arrière et reçoit cette fois ci un ballon de **B** qu'il emmène en conduite jusqu'à la porte.

EXERCICE 4



Le joueur débute avec des appuis pieds joints au niveau des lattes avec aller retour au niveau de la seconde latte. Il poursuit avec un changement de rythme et enchaine avec 2 appuis successifs dans les 2 cerceaux (gauche-droit ou droit-gauche). Il effectue de nouveau un changement de rythme puis une détente verticale dans le dernier cerceau avec recherche de la hauteur. Il termine son action par un sprint jusqu'à la porte. Après chaque changement de rythme, le joueur doit marquer un temps d'arrêt.

EXERCICE 5



Le joueur débute par une course arrière rapide avec comme consigne de rester sur la pointe des pieds afin de solliciter les mollets. Un passeur, situé face à lui, transmet le ballon. Le joueur rend le ballon en reculant puis se retourne, va jusqu'à la porte rouge où il reçoit un second ballon du joueur B, lui remet, recule jusqu'à la porte verte, revient vers la porte rouge où il reçoit un second ballon de B, effectue un changement de direction puis changement de rythme en conduite de balle.

Sprints en côte

Chaque joueur doit réaliser environ 350 mètres sur l'ensemble de la séquence qui durera 20 minutes. Pente de 9°. Echauffement généralisé de 8 minutes, puis avec ballon (progressif sur l'intensité de course) de 20 minutes. Etirements activo-dynamiques en fin d'échauffement.

1- Les joueurs réalisent 12 sprints de 10 mètres avec 2 haies basses à franchir sur les deux premiers appuis afin de favoriser la poussée. Sur les 6 premiers sprints, le départ se fait pieds joints en position stabilisée. Les 6 derniers se font avec un départ flexion complète, puis démarrage. Temps de récupération entre les sprints : 30".

2- Les joueurs réalisent 12 sprints de 20 mètres avec 2 haies basses à franchir sur les deux premiers appuis afin de favoriser la poussée lors des 6 premiers passages. Les 6 derniers sprints se font sans les haies. Sur les 6 premiers sprints, le départ se fait avec la position un genou au sol, l'autre jambe fléchie à 90°. Les 6 derniers se font avec départ en tenant les poignets du joueur situé derrière afin de créer un déséquilibre avant. Temps de récupération entre les sprints : 1'.