

Séance de formation aux pratiquants

U13

N°1 - 2023/2024

Thème : Prise de contact – Apprendre à s'entraîner

Aux ABRETS Mardi 24 Octobre 2023

Encadrement Technique : FERRE Jean-Michel

MATIN

A. LES ECHAUFFEMENTS

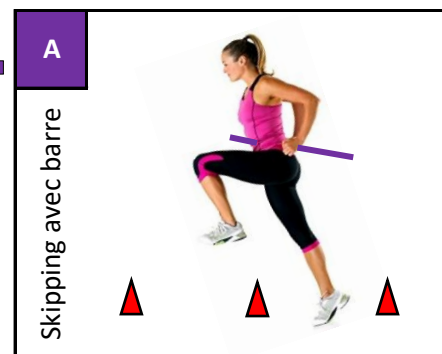
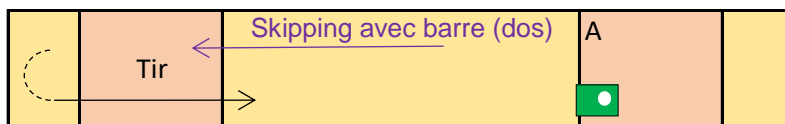
20 mn - 30mn

- Course lente 4 mn
- Echauffement Russe 12 (10s - 20s) ... Alternance de pompages / rotation / Equilibre et course
- Course "avant-arrière" avec balle 6 (30s - 30s)
- Relais à 4 en Point et Tir navette 5 mn ... on lance, on court, on passe le relais, etc...

B. LES ATELIERS "PHYSICO TECHNIQUE"

2 X 2 (6 mn - 2 mn) / R = 5mn

- Exercice A = "Lolotte"









- Exercice B = Relais "Tir - Retour Course rapide"












C. LES EXERCICES D'APPLICATIONS

3 X 12 mn / r = 3mn

- Marquer des buts (novice) Voir annexe n° 1
- La Boule Mystère Voir annexe n° 2
- Mission Point-Tir Voir annexe n° 3

24/10/2023			MATIN		de 9h15 à 10h00		
1	2	3	4	5	6	7	8
							
Echauffement	Echauffement	Echauffement	Echauffement	Echauffement			
							

24/10/2023			MATIN		de 10h00 à 11h00		
2	4	6	2	4	6		
			"Lolotte"	"Lolotte"	"Lolotte"		
			PUIS 				
Tir Retour Course rapide	Tir Retour Course rapide	Tir Retour Course rapide					

1	3	5
Marquer des buts	Marquer des buts	Marquer des buts

PUIS

1	3	5
Boule Mystère	Boule Mystère	Boule Mystère
puis	puis	puis
La mission Point /Tir	La mission Point /Tir	La mission Point /Tir