



ROAZHON GOAL ACADEMY



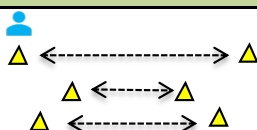
Thèmes	Coordination / Déplacements
	Position d'attente / Prise de balle
Date : 18/03/2020	

ECHAUFFEMENT

Echauffement individuel pendant lequel vous pouvez introduire des exercices de coordination tels que :

- Course avant + rotation 2 bras avant / Course avant + rotation 2 bras arrière
- Course avant + rotation 1 bras avant / Course avant + rotation 1 bras arrière
- Course avant + taper dans les mains fermement au-dessus de la tête bras tendus collés aux oreilles
- Course avant + taper dans les mains fermement devant le buste bras tendus + écartement alignement épaules
- Course avant + taper dans les mains fermement au-dessus de la tête + écartement alignement épaules

EXERCICE 1 : PAS CHASSÉ + POSITION D'ATTENTE (page 7)

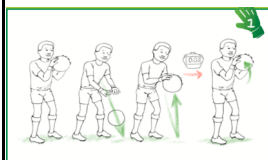


6 mètres / 2" statique + pas chassés / rythme lent / mains hauteur de hanche / 6x Aller-Retour

3 mètres / 2" statique + pas chassés / rythme vite / appuis courts et dynamiques / 6x Aller-Retour

4,5 mètres / 2" statique + pas chassés / rythme vite / appuis + mains / 6x Aller-Retour

EXERCICE 2 : SLALOM + PRISE DE BALLE (page 9 exercice 1)

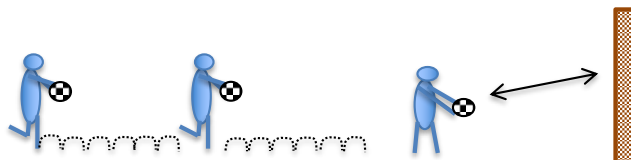
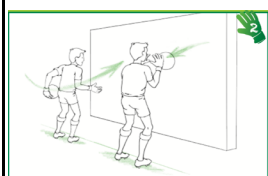


Retour en jonglage pieds libre

Exercice 1 page 9 au départ et à l'arrivée

- 2x slalom dynamique face - ballon en position "prise de balle"
- 2x slalom dynamique latéral - ballon en position "prise de balle"
- 2x slalom dynamique face - ballon en position "prise de balle"
- 2x slalom dynamique latéral - ballon en position "prise de balle"

EXERCICE 3 : CLOCHE - PIED + PRISE DE BALLE (page 9 exercice 2)



6x cloche - pied D + 6x cloche - pied G + lancers

6 passages

Retour en jonglage poings au-dessus de la tête libre

EXERCICE 4 : DÉPLACEMENT ARRIÈRE + PRISE DE BALLE (page 9 exercice 3)



Au top départ, déplacement arrière dynamique , se bloquer, position d'attente + prise de ball

Adapter la distance au goal, à la fatigue.

Varié les frappes ou lancers à la main.

La séance doit être qualitative, l'exécution technique prime sur l'intensité physique.

COMMENTAIRES PERSONNELS SUR LA SÉANCE