



ROAZHON GOAL ACADEMY



Thèmes :

Coordination / Déplacements

Prise de balle / Intervention latérale / Jeu aérien

Date : 20/03/2020

ECHAUFFEMENT

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

Course arrière + rotation 2 bras arrière / Course arrière + rotation 2 bras avant

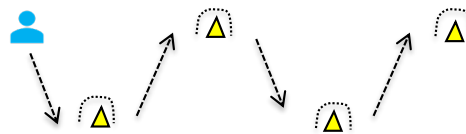
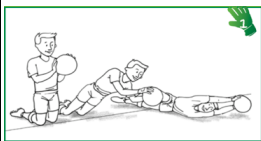
Course arrière + rotation 1 bras arrière / Course arrière + rotation 1 bras avant

Course arrière + taper dans les mains fermement au-dessus de la tête bras tendu collés aux oreilles + retour épaules

Course arrière + taper dans les mains fermement devant le buste bras tendus + retour épaules

Course arrière + taper dans les mains fermement devant le buste + dans le dos

EXERCICE 1 : exercice 1 page 15

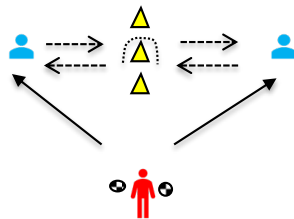
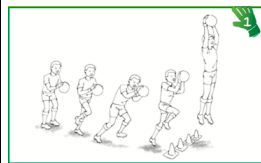


6 passages

Sans ballon, déplacements en pas croisés, avec mains ouvertes, doigts tendus et bras coordonnés (cf sprinteur).

Sauts 2 pieds par-dessus l'obstacle. Extension bras tendus, collés aux oreilles, cf la position d'intervention latérale au sol.

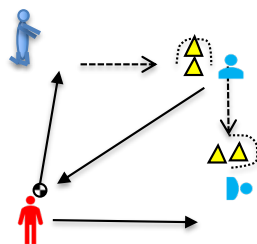
EXERCICE 2 : exercice 1 page 19



Prise de balle + course + impulsion 2 pds + ext° vert
Prise de balle + course + impulsion 1 pd + ext° vert
Extension avec ballon dans les mains (cf croquis)

Réaliser 4 aller-retours par thème.

EXERCICE 3 : exercice 2 page 21



A genoux, intervention latérale G + pas chassés G + saut latéral (cf croquis)

Relance bras roulé G sol sur coach

Course avant + impulsion pied D / bras tendus

Rotation aérienne face au coach

Intervention latérale G

6x/c

EXERCICE 4 : appuis et coordination

Corde à sauter

Temps de travail - temps de récupération

10"-10"-15"-15"-20"-20"-25"-25"-30"

R°1'

30"-30"-25"-25"-20"-20"-15"-15"-10"

R°1'

Le nombre de tours varie selon le goal !

Si pas de corde = sauts sur place, mains sur hanches, jambes et pointes de pieds tendues !

COMMENTAIRES PERSONNELS