

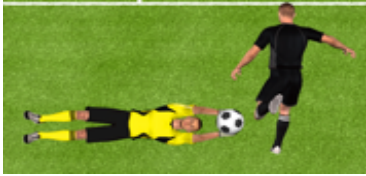




JEU AÉRIEN AVANT

Effectif

2

Matériel

plots - haie basse

THÈME	SCHÉMA	DESCRIPTIF	CRITÈRES DE RÉALISATION
Echauffement	libre	4'	Autonomie
Plio très légère	corde à sauter	15" saut / 30" r° alterner 2 jambes / 1 jbe	Bras fixe / rotation poignets jambes tendues corps gainé / droit regarder devant
Perception de la position		Au sol, extension max. Frapper dans le ballon	Bras tendus collés aux oreilles. Pdb (cf livret) Corps droit / gainés
Coordination		Cloche-pied avec ballon. Monter le ballon au-dessus de la tête pendant le dplct. 6x/jbe - 3 passages	Regarder devant Contact court au sol.
Impulsion		Départ pieds décalés. Impulsion 1 pd pour pdb devant la haie.	Bras tendus vers l'avant Impulsion rapide et tonique.
Course d'élan Prise de balle		2x 6 courses (lent / vite) Arrivée 2 pieds. Pdb haute.	Impulsion pied intérieur (cf livret) Rythme de la course. Extension max. qualité de la Pdb.
Coordination Impulsion		Lancer et s'organiser. Jeu aérien avant. 6x/ pied	Impulsion 1 pied Rythme de la course. Extension max. qualité de la Pdb.

Remarques

Séance technique où la qualité d'exécution et la correction priment sur l'intensité.

Le nombre de répétitions, à titre indicatif, est à fixer en fonction des profils des gardiens.