


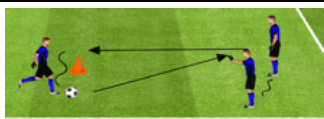


## INTERMITTENT SPÉCIFIQUE 15"15"

Effectif	4
----------	---

Matériel	Piquets-rubalise-lattes-plots-cerceaux-cônes-mini haies
----------	---

THÈME	SCHÉMA	DESCRIPTIF	CRITÈRES DE RÉALISATION
Echauffement	libre	4'	Autonomie
Jeu		2c2. 2x4' Tennis ballon spé 1 b./gdb.	Mouvement Animation Plaisir
Mise au sol Echauf musculaire		Burpee + pdb (1) PC (2) Pdb pieds (1) déplct avant / arrière (2)	Bonne exécution Qualité technique déplacements dynamiques
15"15" Spé 100% VMA 3x6'. R°3'		Alterner atelier / course. A = ILS D/G B = Effacement C = Ilm départ sol latéral D = JA avant avec retour au plot  1 = slalom libre 2 = plio libre 3 = échelle de rythme libre 4 = descente 90° + saut + amortie	Maîtrise technique malgré la fatigue Investissement personnelle Distance respectée sur course  Maîtrise des appuis sur fatigue  Maintien de la coordination
Technique sur fatigue		Relance main Contrôle / tir. 2 Touches	Contrôle orienté prise de balle ( cf livret ) Concentration
Retour au calme		Footing allure légère	Foulée légère.

Remarques	Ils = intervention latérale sol / Ilm = intervention latérale mi hauteur / JA = jeu aérien PC = pas chassé / déplct = déplacement Le temps / les distances doivent être adaptés au profil des gdb
-----------	---