



Plan de la séance d'entraînement (durée 1h15, pauses d'eau : discrétion éducateur/trice)

Rencontre terrain DTA+ ENTRAÎNEUR

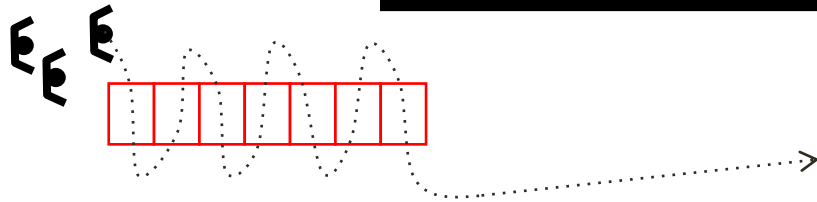
Jonglerie (5 min)

- 1) Échauffement/coordination: Échelles et variantes (20 min)
- 2) Technique : Jeu des coins (15 min)
- 3) Forme jouée: 3 contre 2 (20min)

Retour sur la séance : DTA +ENTRAÎNEUR

1) Échelles :

Classique de face : Déplacements latéraux dans l'échelle (un pied reste toujours à l'intérieur de l'échelle).

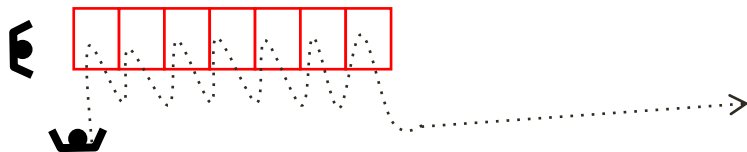


Pts d'interventions :

- Genoux fléchis
- Petits pas rapides
- Tronc légèrement penché
- Bassin descendu

Variante : idem de reculons

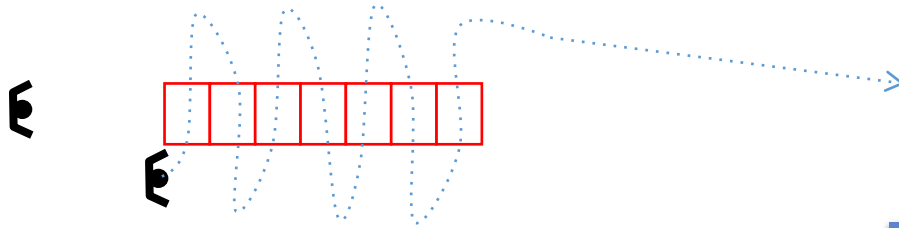
Un pied à la fois : Mettre les 2 pieds (un à la fois) dans l'échelle et les ressortir, puis passer au prochain carreau



Pts d'interventions :

- Vitesse des déplacements
- Le poids du corps doit être à la hauteur de l'échelle

Parallèle : Déplacements latéraux en sortant au complet de l'échelle

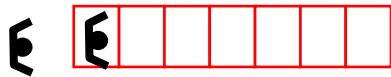


Pts d'interventions :

- Genoux fléchis
- Petits pas rapides
- Tronc légèrement penché
- Bassin descendu

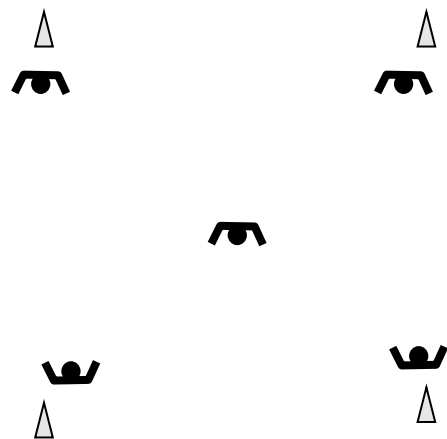
Variante : Croisé : Idem en croisant le pied qui se pose à l'intérieur de l'échelle.

Ouvrir-fermer : En commençant les 2 pieds dans l'échelle, sauter en déposant les 2 pieds à l'extérieur de l'échelle au même carreau. Le prochain saut s'effectue avec les 2 pieds en même temps qui se déposent à l'intérieur du prochain carreau. 2 pieds à l'extérieur du même carreau...



2) Jeu des coins :

Consignes : Les joueurs aux cônes marquent un pt quand ils réussissent à changer de place avec un autre joueur. Si le joueur au centre réussit à prendre la place d'un joueur pendant que le cône est libre, c'est lui qui marque le pt et il devient attaquant par la suite et celui qui s'est fait prendre devient le défenseur au centre.



Variante :
Faire avec ballon

Pts d'intervention :

Pour les joueurs sur les cônes :

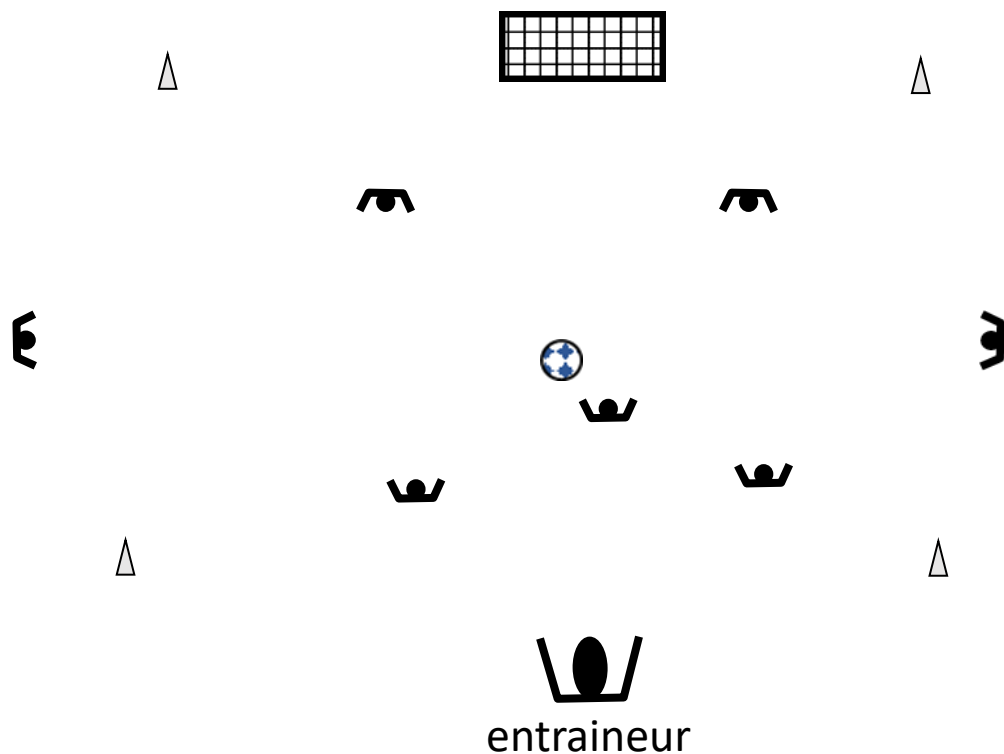
- Regarder des 2 côtés les options

Pour le défenseur :

- Être vigilant
- Piéger les joueurs sur les cônes

3) 3 contre 2 :

Consignes : jouer vite vers l'avant , trouver vite des solutions avec les jokers, jouer large et en profondeur



Variante :
Rajouter des jokers

Pts d'intervention :
Pour les joueurs sur les cônes :
- Une touche remise
Pour le défenseur :
- Être vigilant
- Remise du ballon a l'entraîneur 1 point