

Séance de formation aux pratiquants

U13

N°1 - 2021/2022

Thème : Prise de contact – Apprendre à s'entraîner

à BOURGOIN Jeudi 28 Octobre 2021

Encadrement Technique : FERRE Jean-Michel & Dominique LEROUX

Aides pour l'encadrement technique :

Annaëlle BARAZZUTTI et Enzo GAMBINI (récents champions du monde)
 Manon et Chloé PERRAT - Ambre PEGOUD (CFB Les Abrets-Romagnieu)
 Léa et Vincent GARNAUD - Mathis PICOT - Anthony DEBONI (CFB Morestel)

MATIN

A. LES ECHAUFFEMENTS

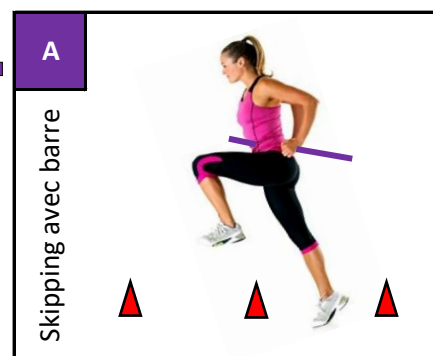
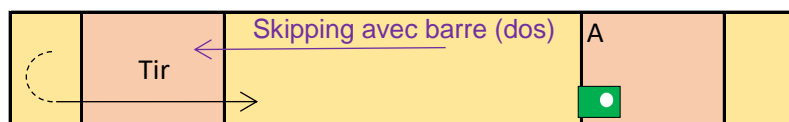
20 mn - 30mn

- Course lente 4 mn
- Echauffement Russe 12 (10s - 20s) ... Alternance de pompages / rotation / Equilibre et course
- Course "avant-arrière" avec balle 6 (30s - 30s)
- Relais à 4 en Point et Tir navette 5 mn ... on lance, on court, on passe le relais, etc...

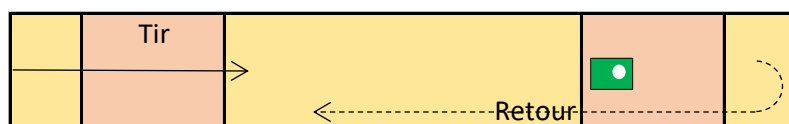
B. LES ATELIERS "PHYSICO TECHNIQUE"

2 X 2 (6 mn - 2 mn) / R = 5mn

- Exercice A = "Lolotte"



- Exercice B = Relais "Tir - Retour Course rapide"



C. LES EXERCICES D'APPLICATIONS

3 X 12 mn / r = 3mn

- Marquer des buts (novice) Voir annexe n° 1
- La Boule Mystère Voir annexe n° 2
- Mission Point-Tir Voir annexe n° 3

28/10/2021			MATIN		de 9h15 à 10h00		
1	2	3	4	5	6	7	8
Echauffement	Echauffement	Echauffement	Echauffement	Echauffement			

20/10/2019			MATIN		de 10h00 à 11h00		
2	4	6	2	4	6		
			"Lolotte"	"Lolotte"	"Lolotte"		
Tir Retour Course rapide	Tir Retour Course rapide	Tir Retour Course rapide					

1	3	5
Marquer des buts	Marquer des buts	Marquer des buts

PUIS

1	3	5
Boule Mystère	Boule Mystère	Boule Mystère
puis	puis	puis
La mission Point /Tir	La mission Point /Tir	La mission Point /Tir