

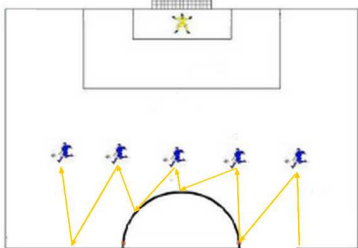




Période / Date	Séance S12-2	Type	
Libellé	REACTION - DEMARRAGES - ACCELERATIONS		
Durée	30 mn	Athlète(s)	
Lieu	Extérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Circuit

Intensité de travail	Max.	Nb de tours	2	Récup. entre ateliers	2mn	Repos entre tours	5mn + étirements
1	Réaction			2	Déplacements		
		Vitesse max				Vitesse max	
	A faire 6 fois > Départ arrêté. Partir en sprint au signal du gardien. Au plot le gardien annonce « gauche » ou « droite ». Faire le bon choix et aller vers le ballon puis tirer du pied correspondant				A faire 1 fois > Sprints + tirs puissants - Déplacements avants en sprints avants - Déplacements arrières en sprints arrières - Tour 1 : tirs du pied gauche - Tour 2 : tirs du pied droit		
3	Réaction			4	Déplacements		
		Vitesse max				Vitesse max	
	A faire 6 fois > Départ arrêté. Partir en sprint au signal du gardien. Au plot le gardien lance le ballon soit en face pour une tête, soit au sol à gauche ou à droite pour un tir avec le pied correspondant				A faire 1 fois > Slalom sans ballon sur parcours 1 puis tir > Enchaîner avec sprint avant sur parcours 2 > Enchaîner avec sprint arrière sur parcours 3 puis tir		