

Habilité et connaissance du jeu

B.Grosgeorge, Le guide pédagogique de l'animateur

I. ECHAUFFEMENT

15 minutes (non spécifique puis spécifique).

II. LES QUALITES MOTRICES (50 à 60 minutes)

- 3 séries d'un ensemble "exercice + tir"
- Durée de l'exercice 7 à 10 minutes
- Durée des tirs 5 minutes
- Les 3 exercices sont emboîtés pour aborder :
 - la tactique individuelle
 - la tactique de sous groupe
 - la tactique d'équipe
- Le rythme de l'exercice dépendra de son degré de maîtrise
- Le choix des tirs est en continuité avec le thème
- L'intensité des tirs contre-balance celle de l'exercice
- Varier les consignes à chaque série de tirs :
 - tirs liés au poste de jeu
 - tirs à distance fixe mais positions différentes/cible
 - angles fixes mais distances différentes
- 5 à 10 minutes d'exercice continu à intensité élevée

III. FIN DE SEANCE

- 5 à 7 minutes d'exercice à faible intensité
- gainage en position de fonction
- endurance de force du haut du corps

IV. ETIREMENTS

REMARQUE : les exercices individuels (techniques ou tactiques représentent la moitié du temps de la partie principale de la séance).