

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Nombre de joueurs : **16**

Matériel : : **Ballons –Chasubles – Coupelles**

THÈME : **PARCOURS : ENDURANCE CAPACITE**

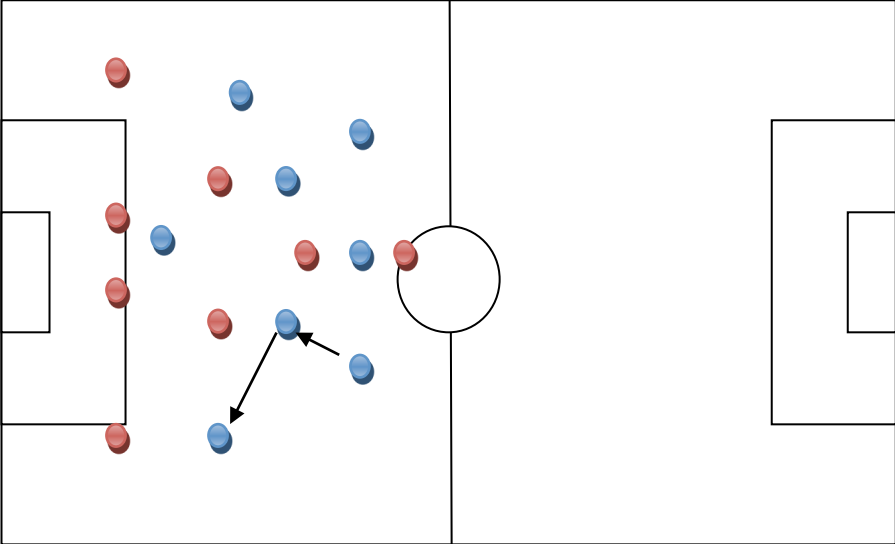
Dominante : **Physique**

ECHAUFFEMENT – Durée : 15'

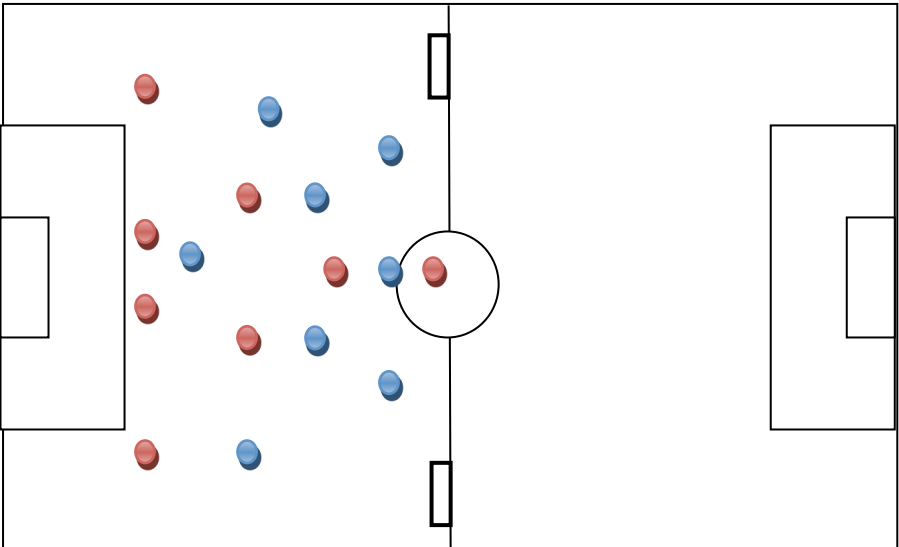
SCHEMAS – ORGANISATION - DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.	OBJECTIFS CRITERES DE REALISATION	CORRECTIONS A PREVOIR AIDES
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> </div> <p><u>ORGANISATION :</u></p> <p><u>PROGRESSION :</u></p>	<p>Objectifs :</p> <p>60% à 80% de la VMA 120 à 150 Puls Durée 20 minutes Récupération complète</p> <p>Critères de réalisation : Passe et suit</p>	

1^{ère} partie – Durée 25 à 30'

SCHEMAS – ORGANISATION - DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.	OBJECTIFS CRITERES DE REALISATION	CORRECTIONS A PREVOIR AIDES
	<p>Objectifs :</p> <p>Critères de réalisation : Passe et suit. Le joueur qui reçoit le ballon effectue un appel contre appel.</p>	<p><u>Critères d'efficacité :</u></p> <p><u>Corrections :</u></p>

SCHEMAS – ORGANISATION - DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.	OBJECTIFS CRITERES DE REALISATION	CORRECTIONS A PREVOIR AIDES
	<p>Objectifs :</p> <p>Critères de réalisation : Conservation de balle 8 vs 8. L'équipe qui fait 10 passes marque 1 point.</p>	<p>Critère d'efficacité :</p> <p>Corrections :</p>

2^{ème} partie – Durée 25

SCHEMAS – ORGANISATION - DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.	OBJECTIFS CRITERES DE REALISATION	CORRECTIONS A PREVOIR AIDES
	<p>Objectifs :</p> <p>Critères de réalisation : Match 8 vs 8 sur la longueur. Les défenseurs marquent sur les 2 mini but.</p>	