

## SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

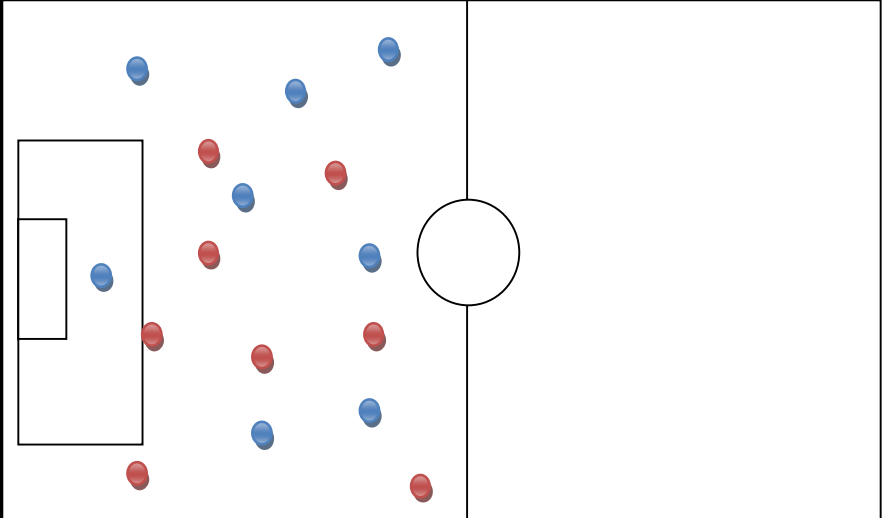
Nombre de joueurs : **16**

Matériel : **Ballons – Chasubles – Coupelles – Constris – Corde – Cerceaux – Barres – Haies**

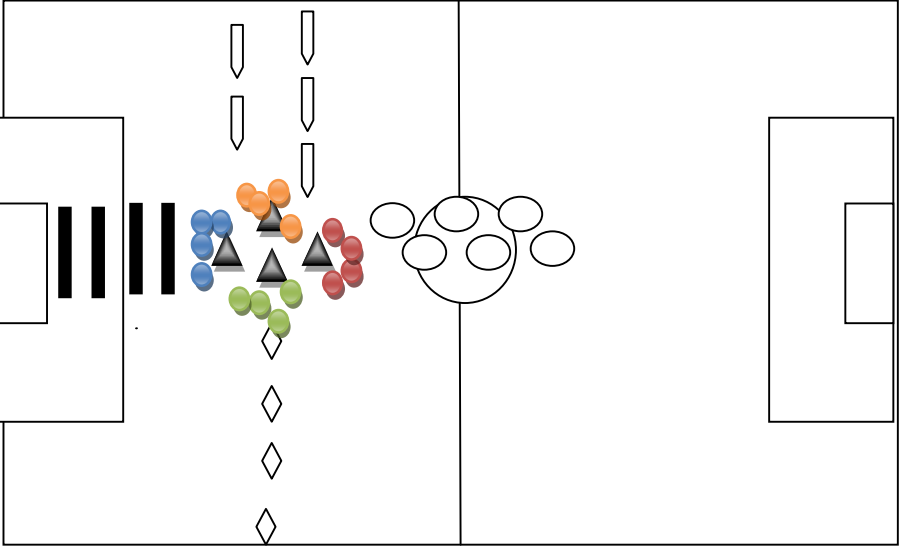
**THÈME :**            **COORDINATION & ENDURANCE CAPACITE**

**Dominante :**    **Physique**

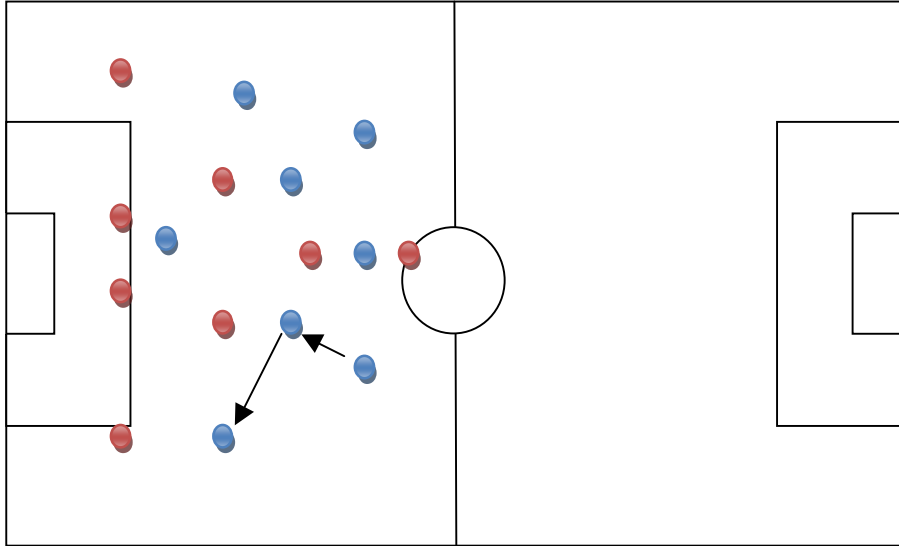
### ECHAUFFEMENT – Durée : 15'

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><b>ORGANISATION :</b></p> <p><b>PROGRESSION :</b></p>	<p><b>Objectifs :</b></p> <p>60% à 80% de la VMA 120 à 150 Puls Durée 20 minutes Récupération complète</p> <p><b>Critères de réalisation :</b> Conservation de balle. Tous les joueurs sont en mouvement.</p>	

1<sup>ère</sup> partie – Durée 25 à 30'

SCHEMAS – ORGANISATION - DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.	OBJECTIFS CRITERES DE REALISATION	CORRECTIONS A PREVOIR AIDES
	<p><b>Objectifs :</b></p> <p><b>Critères de réalisation :</b>            4 Ateliers.            4 groupes de 4 joueurs.</p> <p>Rouge : Cloche pied, pied droit/gauche            Bleu : Pas chassez, Avant / arrière            Vert : Détente            Orange : Course changement de direction</p> <p>5 minutes sur chaque atelier.</p>	<p><u>Critères d'efficacité :</u></p> <p><u>Corrections :</u></p>

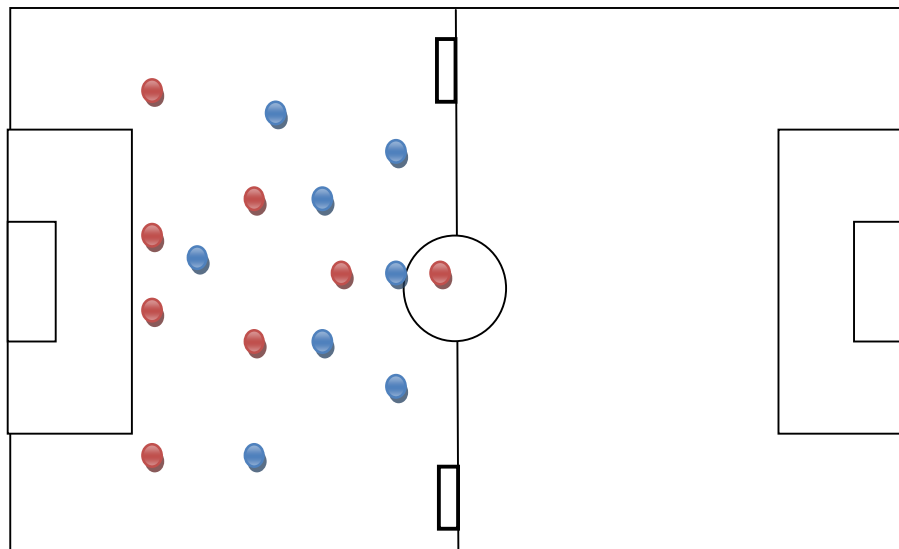
2<sup>ème</sup> partie – Durée 20'

SCHEMAS – ORGANISATION - DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.	OBJECTIFS CRITERES DE REALISATION	CORRECTIONS A PREVOIR AIDES
 <p>The diagram shows a football pitch with a central circle and two goal areas. There are 8 red players and 8 blue players. Three arrows indicate a sequence of passes: from a blue player in the center to another blue player, then to a red player, and finally to a blue player near the center circle.</p>	<p><b>Objectifs :</b></p> <p><b>Critères de réalisation :</b> Conservation de balle 8 vs 8. L'équipe qui fait 10 passes marque 1 point.</p>	<p><b>Critère d'efficacité :</b></p> <p><b>Corrections :</b></p>

SCHEMAS – ORGANISATION - DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.

OBJECTIFS  
CRITERES DE REALISATION

CORRECTIONS A PREVOIR  
AIDES



**Objectifs :**

**Critères de réalisation :**

Match 8 vs 8 sur la longueur.

Les défenseurs marque sur les 2 mini but.