

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Nombre de joueurs : **16**

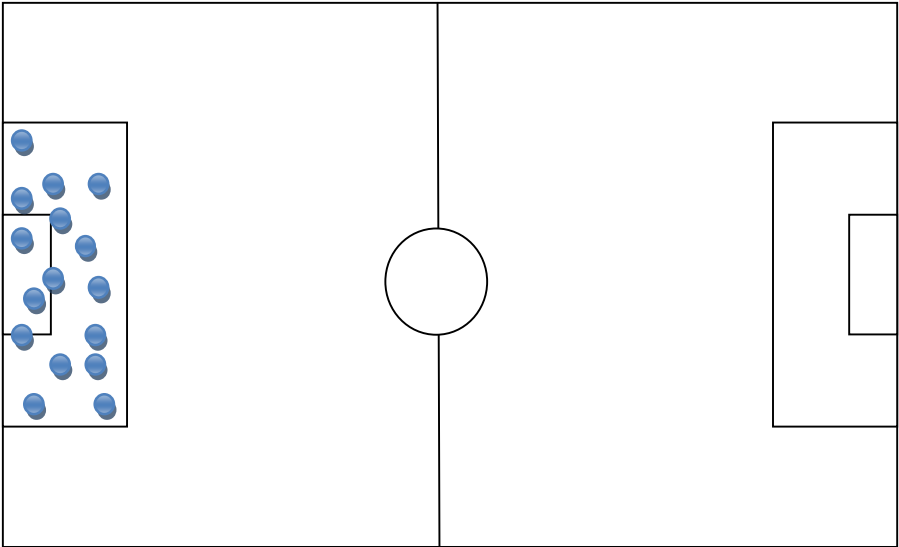
Matériel : **Ballons - Coupelles – Chasubles**

Durée de la séance : **01h15**

THÈME : **ENDURANCE CAPACITE**

Dominante : **PHYSIQUE**

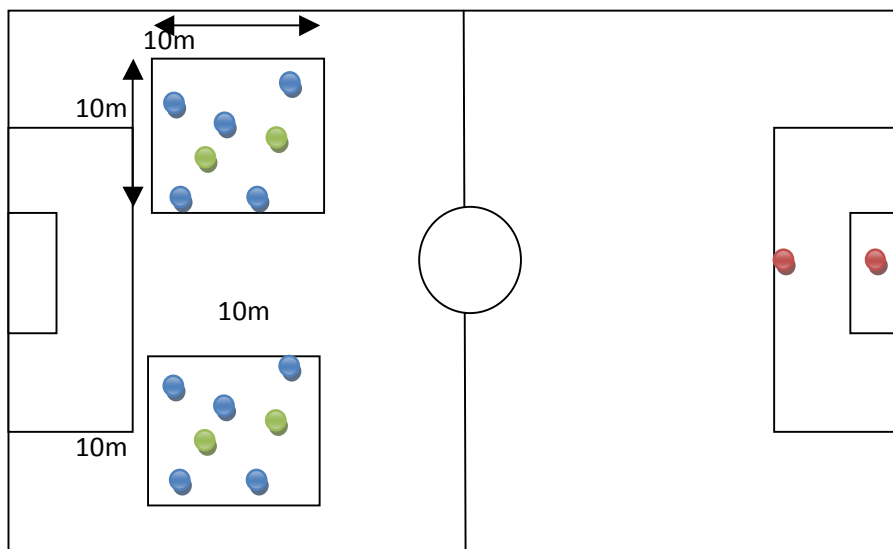
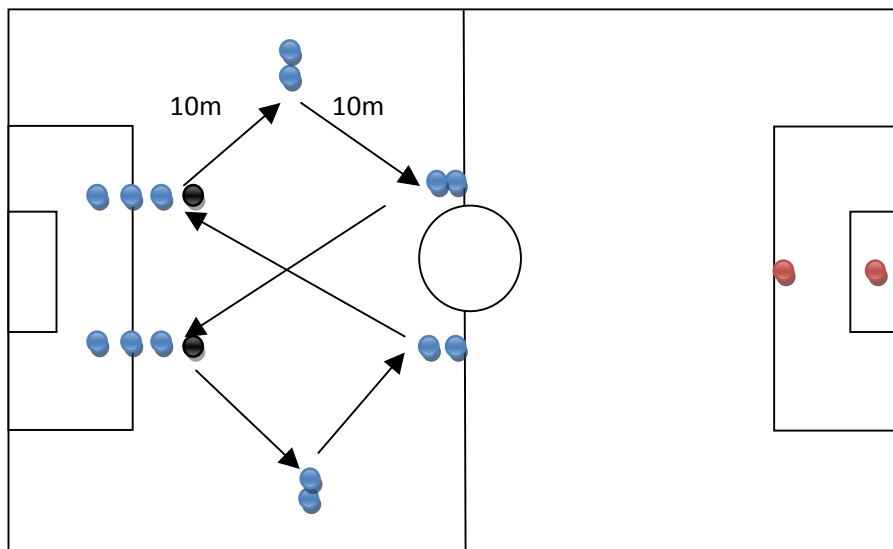
ECHAUFFEMENT – Durée : 15'

| SCHEMAS – ORGANISATION DEMARCHE : évolutions, progression, variantes. | OBJECTIFS CRITERES DE REALISATION | CORRECTIONS A PREVOIR AIDES |
|---|--|---------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> - Echauffement sans ballon. - Effectuer un Echauffement libre dans les 18 mètres en travaillant toutes les parties du corps. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le haut du corps : Les bras : intérieur et extérieur. ➤ Le bas du corps : Tallon fesse, Genou haut, Adducteur, Flexion, Extension, Pas chasser - Echauffement progressif finir par de très courte accélération. | |

CORPS DE LA SEANCE – Durée : 45'

SCHMAS – ORGANISATION

DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.



OBJECTIFS

CRITERES DE REALISATION

CORRECTIONS A PREVOIR

AIDES

1^{ère} Partie :

- Les 2 GDB travail en spécifique.
- Passe et suit, croisé la dernière passe afin que tous les joueurs passe à tous les postes.
- Libre 5 minutes, puis 2 Touche De Balle, Contrôle pied droit passe pied gauche puis inversé.

EVOLUTION 1

- Une deux et passe

EVOLUTION 2

- Une deux Trois et passe

2^{ème} Partie :

- 2 terrains de 10m², 5c2
- Conservation de balle les 2 joueurs vert doivent récupérer (toucher) le ballon.

EVOLUTION 1

- 3 touches de balle

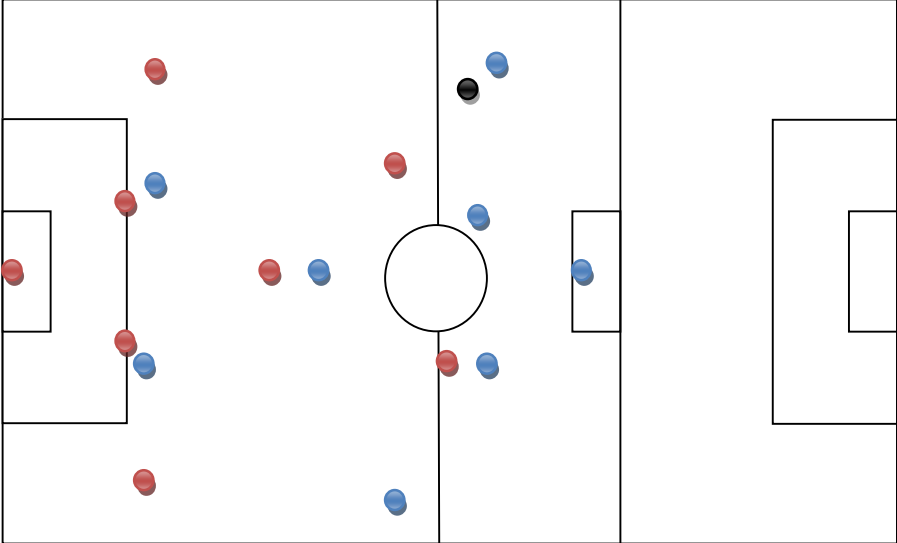
EVOLUTION 2

- 2 touches de balle

EVOLUTION 3

- 1 touche de balle

JEU FINAL – Durée 15'

| SCHEMAS – ORGANISATION DEMARCHE : évolutions, progression, variantes. | OBJECTIFS CRITERES DE REALISATION | CORRECTIONS A PREVOIR AIDES |
|---|--|---------------------------------------|
|  <p>The diagram shows a soccer field with a central circle and two goal areas. There are 11 players represented by colored dots: 4 red (defenders), 1 black (goalkeeper), 2 blue (midfielders), and 4 red (attackers). The formation is 4-1-2. The red players are positioned in a 4-2-2 formation, with two players in each half. The blue players are positioned in a 1-2 formation, with one player in the center and two players in the half closer to the right goal. The black player is positioned in the center of the field, directly in front of the left goal.</p> | <ul style="list-style-type: none">- 8c8 en 4-1-2- Jeu libre | |