

## SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Nombre de joueurs : 16

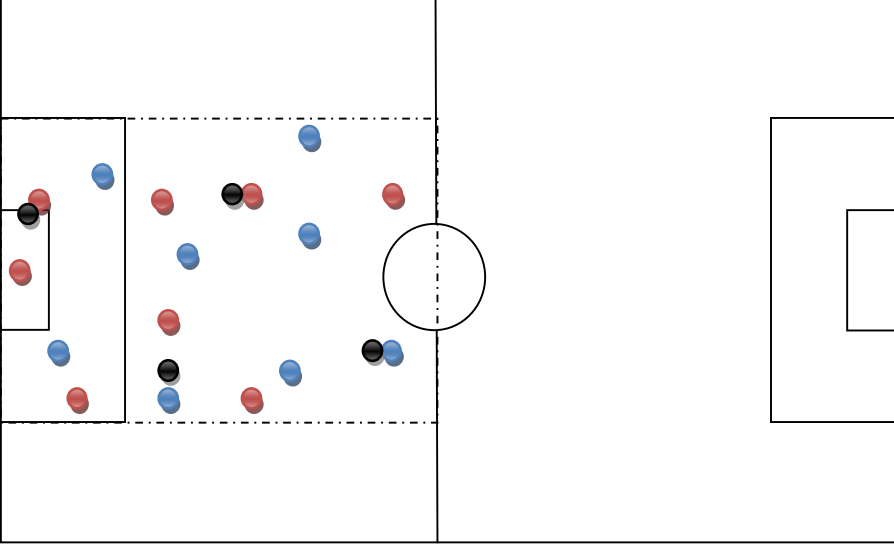
Matériel : Ballons - Coupelles – Chasubles -

Durée de la séance : 01h00

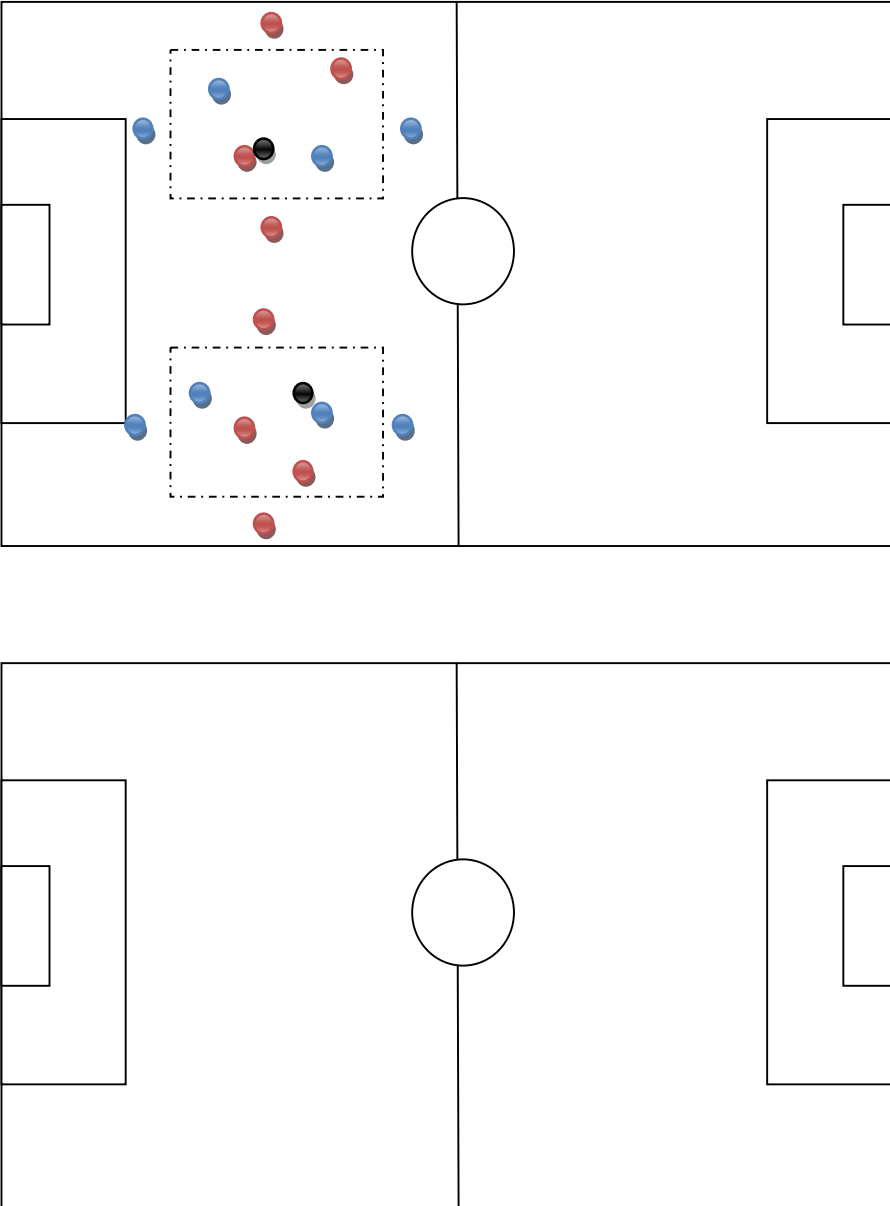
**THÈME :** ENDURANCE PUISSANCE

**Dominante :** PHYSIQUE

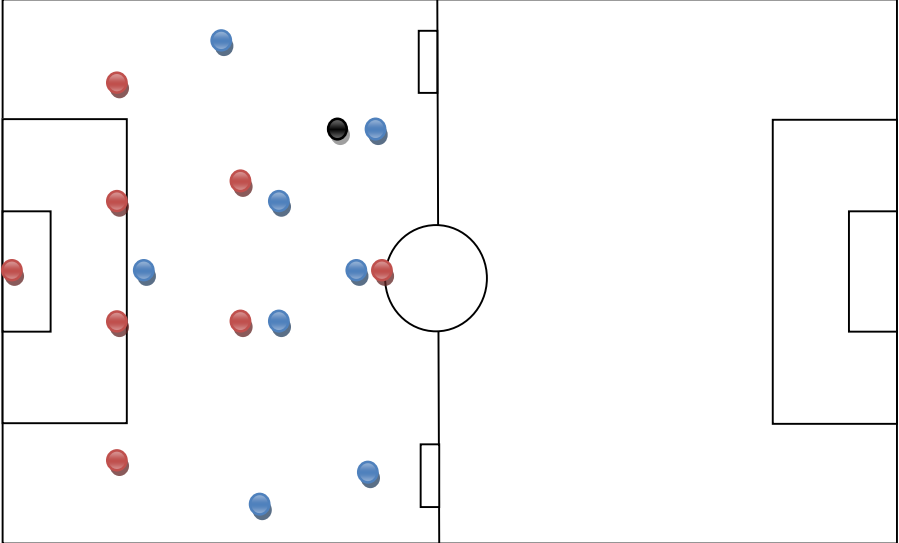
### ECHAUFFEMENT – Durée : 15'

<b>SCHEMAS – ORGANISATION</b> DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.	<b>OBJECTIFS</b> CRITERES DE REALISATION	<b>CORRECTIONS A PREVOIR</b> AIDES
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conservation de balle, en alternant le jeu court, jeu long, une-deux, une-deux-trois.</li><li>- 2 ballons par équipes les joueurs s'échange le ballon par équipes.</li><li>- Puis on enlève 2 ballon, il en restera alors plus qu'un seul pour chaque équipe.</li><li>- Puis on enlève un dernier ballon ainsi les équipes jouent l'une contre l'autre (passe à 10)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Être constamment en mouvement.</li><li>- Lever la tête et prendre l'information avant de recevoir le ballon.</li></ul>

### CORPS DE LA SEANCE – Durée : 25'

<p align="center"><b>SCHEMAS – ORGANISATION</b></p> <p align="center">DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.</p>	<p align="center"><b>OBJECTIFS</b></p> <p align="center">CRITERES DE REALISATION</p>	<p align="center"><b>CORRECTIONS A PREVOIR</b></p> <p align="center">AIDES</p>
 <p>The top diagram illustrates a 2v2 drill setup on a soccer field. A central square area is defined by a dashed line, containing four players (two red and two blue) and a black ball. The rest of the field is empty. The bottom diagram shows a standard soccer field layout with a center circle and two goal areas, but no players or balls are present.</p>	<p><u>1<sup>ère</sup> Partie :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2c2 dans un espace réduit avec 4 appuis sur chaque côté du carré.</li> <li>- Effectue le maximum de passes consécutives.</li> <li>- Les appuis jouent en 1 touche de balle.</li> <li>- Pulsation = 160 à 190 puls/min.</li> <li>- Temps de Récupération = au temps de travail.</li> <li>- Récupération Active.</li> <li>- 2minutes, 2 Séries de 6 Répétitions.</li> <li>- Volume total = 24 minutes .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les joueurs ne doivent pas s’arrêter pendant l’effort et être de 80 à 100% de leur VMA.</li> </ul>

## JEU FINAL – Durée 20'

<b>SCHEMAS – ORGANISATION</b> DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.	<b>OBJECTIFS</b> CRITERES DE REALISATION	<b>CORRECTIONS A PREVOIR</b> AIDES
	<ul style="list-style-type: none"><li>- 8c8, les attaquants attaque sur le grand but tandis que les défenseurs défendent sur 2 minis buts.</li><li>- Inciter les latéraux à montée pour pouvoir marqués (débordés).</li><li>- 3 touches de balle.</li><li>- Respecter les lignes, le jeu en zone.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Le placement défensif</li></ul>