

## SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Nombre de joueurs : 16

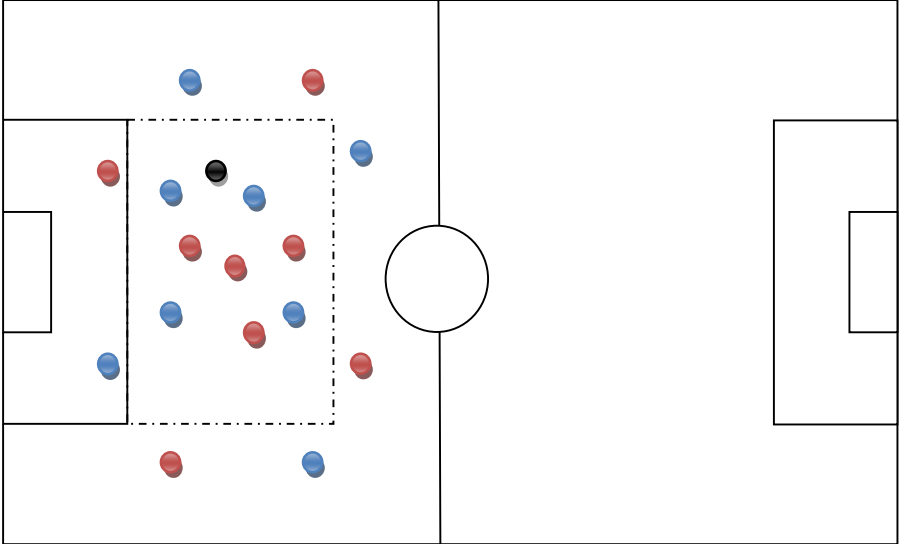
Matériel : Ballons – Chasubles – Coupelles – Constris – Corde – Cerceaux – Barres – Haies

Durée de la séance : 01h15

THÈME : **VITESSE PUISSANCE + ENDURANCE CAPACITE**

Dominante : **PHYSIQUE**

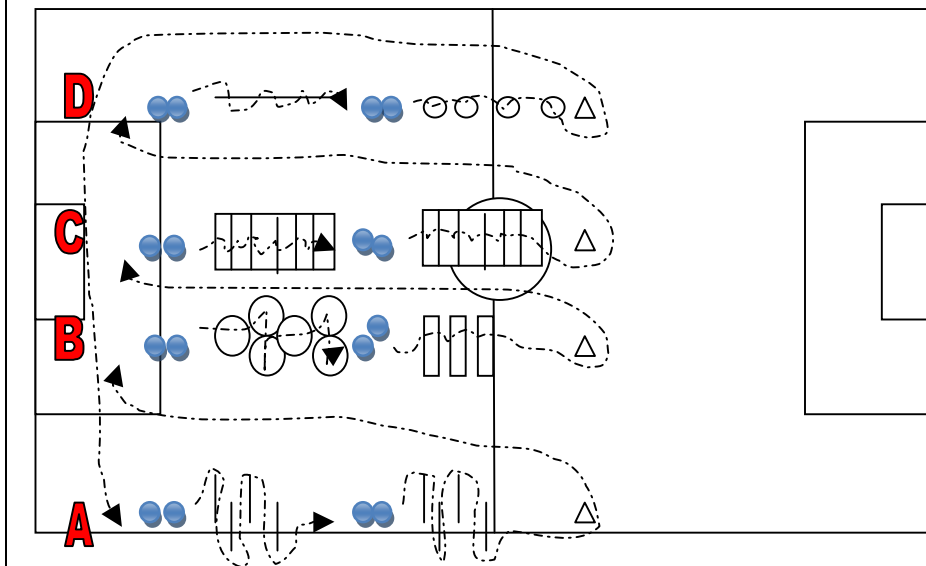
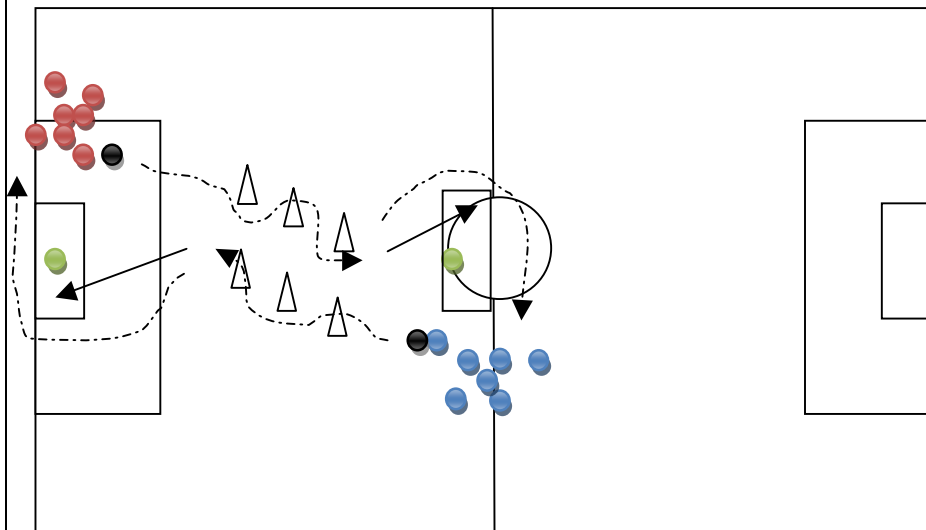
### **ECHAUFFEMENT** – Durée : 20'

<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>- 4c4 dans un espace réduit.</li><li>- Les appuis sont rentrants (sur la première touche de balle l'appui doit rentrer avec le ballon ou jouer en 1 touche sur son partenaire).</li><li>- 3 touches de balles maximum.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Les joueurs doivent être constamment en mouvement.</li></ul>

### **CORPS DE LA SEANCE** – Durée : 40'

## SCHMAS – ORGANISATION

DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.



## OBJECTIFS

CRITERES DE REALISATION

### 1<sup>ère</sup> Partie : VITESSE

- 2 groupes de 7 joueurs avec 2 gardiens dans chaque but.
- Au coup de sifflet démarré en conduite de balle, slalomer les plots et tirer au but, ensuite le joueurs va chercher son ballon et se place sur l'autre atelier bis.
- Temps de travail estimé à 4 secondes.
- Tps de récupération = 20 x 4 soit 1m20.
- 4 répétitions et 3 séries.
- Volume total de travail = 15 à 20'

### 2<sup>ème</sup> Partie :

#### ENDURANCE CAPACITE SANS BALON

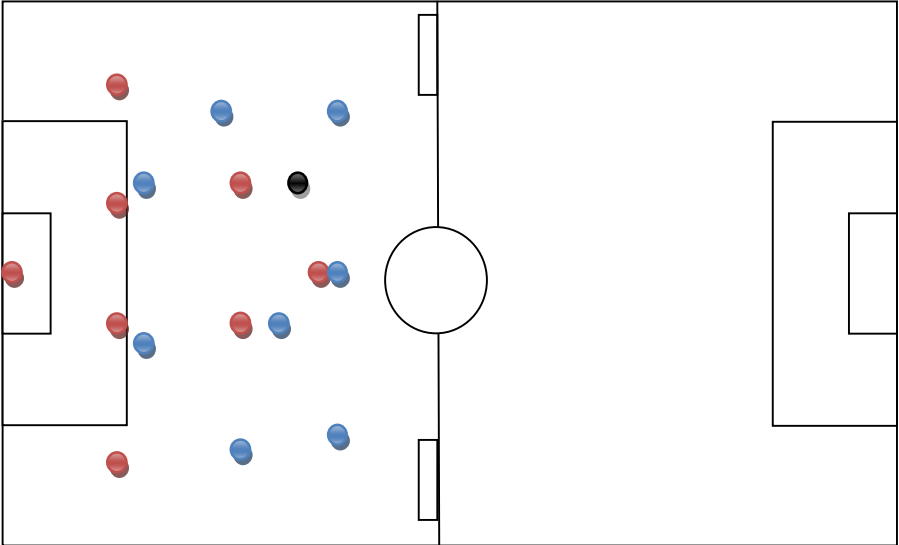
- ATELIER A :  
Pas chassez, jambes fléchis en avant puis en arrière.
- ATELIER B :  
Cloche pied droit, les deux pied, cloche pied gauche, les deux pied, puis pied joint saut entre les haies.
- ATELIER C :  
Lever de genou avant, lever de genou arrière.
- ATELIER D :  
5 fois Cloche pied droit et 5 fois cloche pied gauche le long de la corde intérieur, extérieur puis enjambés de plus en plus longues.

## CORRECTIONS A PREVOIR

AIDES

- Garder le buste droit.
- La tête droite, ne pas regarder ou fixer le ballon.
- Toucher de balle à chaque enjambée.

## JEU FINAL – Durée 15'

<b>SCHEMAS – ORGANISATION</b> DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.	<b>OBJECTIFS</b> CRITERES DE REALISATION	<b>CORRECTIONS A PREVOIR</b> AIDES
 <p>The diagram shows a soccer field with a 4-2-1-3 formation. The backline consists of four red players. The defensive half has two blue players. The attacking half has one red player in the half-space and three red players in the front line. A black circle represents the ball, and a white circle represents the center circle. The goal is on the right side of the field.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 8c8 en 4-2-1 et 3-3-2.</li><li>- 3 touches de balle maximum.</li><li>- 1 Grand but et 2 minis buts</li></ul>	