

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Nombre de joueurs : 16

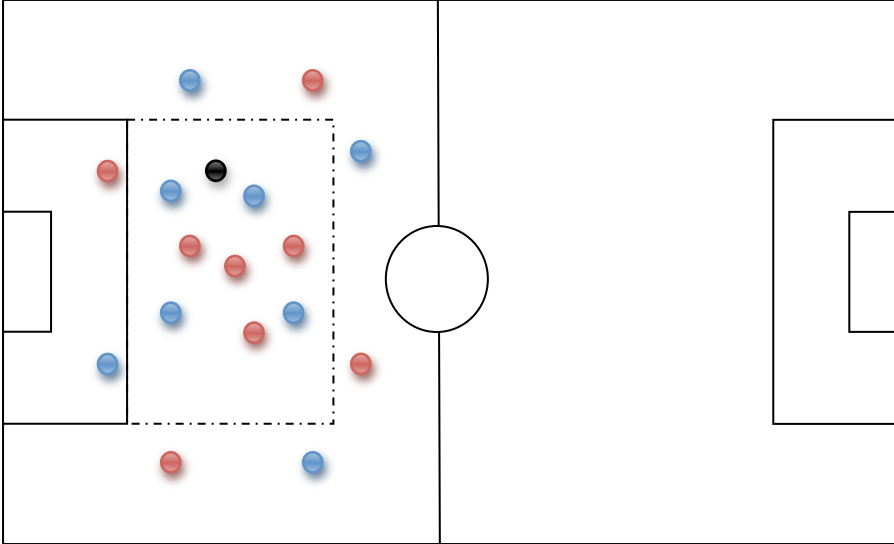
Matériel : Ballons – Chasubles – Coupelles – Constris – Corde – Cerceaux – Barres – Haies

Durée de la séance : 01h15

THÈME : **VITESSE PUISSANCE + ENDURANCE CAPACITE**

Dominante : **PHYSIQUE**

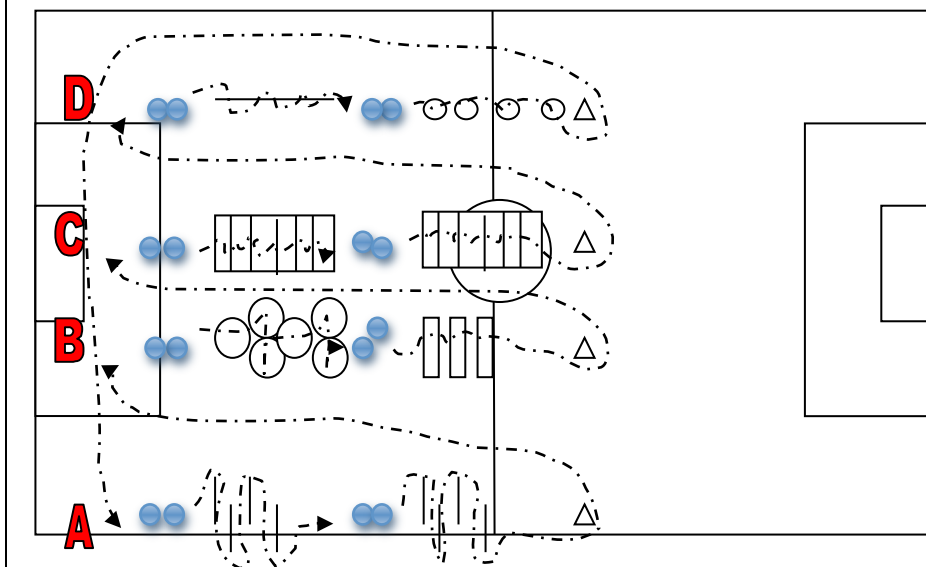
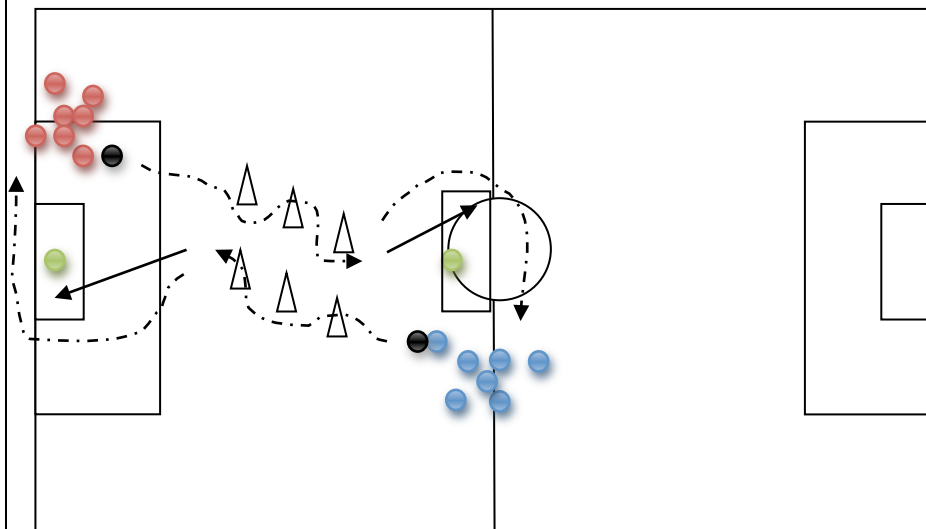
ECHAUFFEMENT – Durée : 20'

SCHEMAS – ORGANISATION DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.	OBJECTIFS CRITERES DE REALISATION	CORRECTIONS A PREVOIR AIDES
	<ul style="list-style-type: none">- 4c4 dans un espace réduit.- 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).- 3 touches de balles maximum.	<ul style="list-style-type: none">- Les joueurs doivent être constamment en mouvement.

CORPS DE LA SEANCE – Durée : 40'

SCHMAS – ORGANISATION

DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.



OBJECTIFS

CRITERES DE REALISATION

1^{ère} 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^{ème} Partie :

ENDURANCE CAPACITE SANS BALON

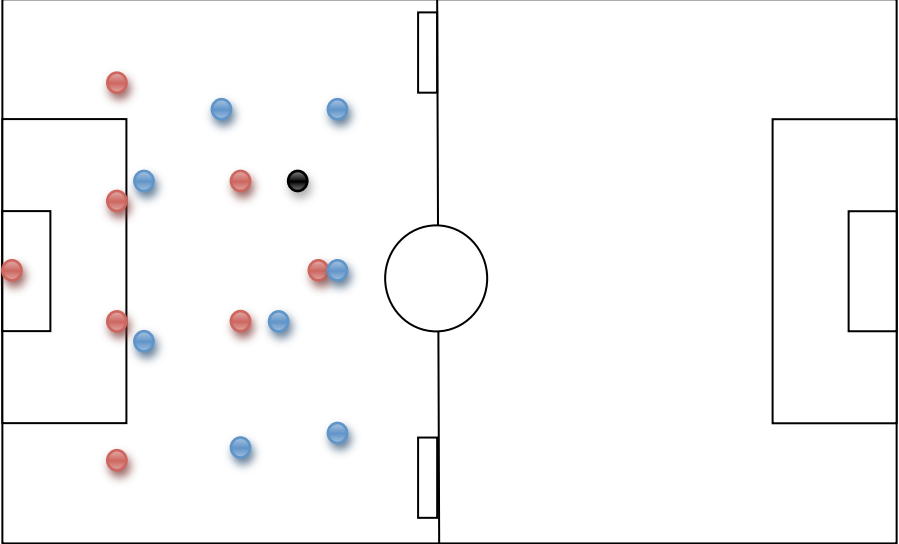
- ATELIER A :
Pas chassez, jambes fléchis en avant puis en arrière.
- ATELIER B :
Cloche pied droit, les deux pied, cloche pied gauche, les deux pied, puis pied joint saut entre les haies.
- ATELIER C :
Lever de genou avant, lever de genou arrière.
- ATELIER D :
5 fois Cloche pied droit et 5 fois cloche 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'

SCHEMAS – ORGANISATION DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.	OBJECTIFS CRITERES DE REALISATION	CORRECTIONS A PREVOIR AIDES
 <p>The diagram shows a soccer field with a 4-2-1-3 formation. The attacking half (left side) has 10 players: 4 defenders (2 on the left, 2 on the right), 2 central midfielders, 1 attacking midfielder, and 3 forwards (2 on the left, 1 on the right). The defending half (right side) has 8 players: 4 defenders (2 on the left, 2 on the right) and 4 central midfielders. A black circle representing the ball is located in the center of the field.</p>	<ul style="list-style-type: none">- 8c8 en 4-2-1 et 3-3-2.- 3 touches de balle maximum.- 1 Grand but et 2 minis buts	