

Séance numéro 2 sans contact pour séniors et U18

L'objectif de cette séance sera placée sur le renforcement musculaire, l'explosivité, le travail technique de centre et de reprise, l'esprit de compétition.

Par Benoit MILIN (BEF et master EOPS).



1- Echauffement environ 15-20min avec les étirements

Méthode cogitraining. C'est un système en étoile. On place un joueur ou 2 à chaque coupelle. Sur des séances normales vous pouvez ajouter des coupelles autour. Ici je vais placer que 4 ou 3 coupelles. A chaque coupelle, il doit y avoir deux joueurs minimum (un avec ballon et l'autre non).

Cet exercice permet de s'échauffer, travailler la technique mais aussi la concentration.

Partie sans ballon d'abord. On laisse les ballons aux coupelles. Les premiers joueurs vont vers le centre puis doivent tous aller sur le plot extérieur à leur gauche ou droite à vous de décider. Sur l'aller (vers le centre) travail musculaire : montée de genoux, talons, fesses, pas-chassés, décroisés, travail de frappe dans le vide, course arrière, foulées bondissantes....). Le retour sur l'extérieur avec ou sans exercice à vous de voir. Un fois que le 1^{er} joueur sort du centre le 2^{ème} y va.

Pour travailler la concentration vous pouvez à tout moment leur demander de « changer de sens ». Exemple : aller à votre droite ou à votre gauche. »

Partie avec ballon

Je vais choisir d'aller toujours du côté gauche mais pouvez aller faire vos joueurs vers la droite. Et changer de sens à tout moment. VOIR Schéma pour vous aider.

1 - Les premiers joueurs vont en conduite de balle vers le centre. Ils contournent un plot à leur gauche et donne le ballon au joueur qui est au plot qui est à leur gauche....

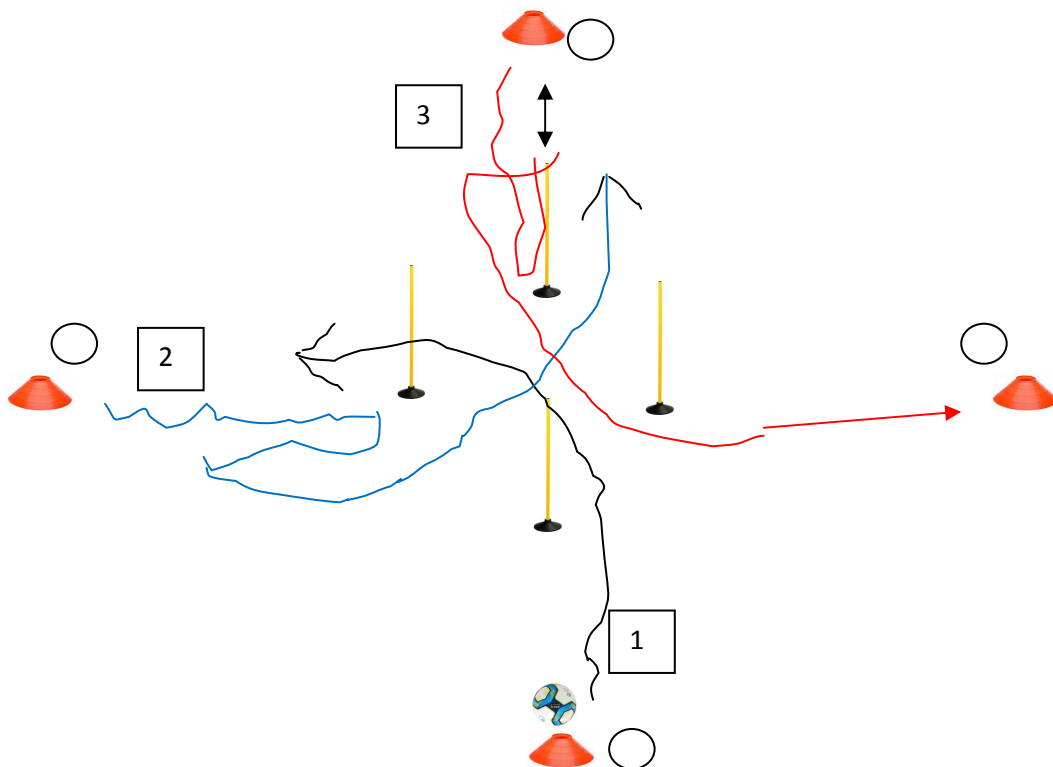
2 – Conduite de balle vers le centre puis changement de direction vers le point de départ et à nouveau changement de direction vers le centre. On contourne le plot de gauche et on donne au joueur qui est à sa gauche au départ.

3 – Idem que pour le 2 au départ mais après le changement de direction du centre vers le départ, on sollicite un « une-deux » avec son partenaire. Prise de balle vers le centre, et on tourne à gauche pour donner....

4- Je conduis mon ballon, je tourne à gauche et je sollicite un une-deux-trois avec le joueur de gauche pour qu'il reparte avec le ballon.

5 – Plus difficile. Le joueur doit dépasser le centre tout droit. Il fait une passe au joueur face à lui puis prise de balle pour donner au joueur de gauche.

6 – Conduite de balle vers l'axe. Changement de direction. On donne au joueur du point de départ puis déplacement vers la gauche sans ballon pour recevoir le ballon et le donner au joueur de gauche.



Etirements actif ensuite et hydratation

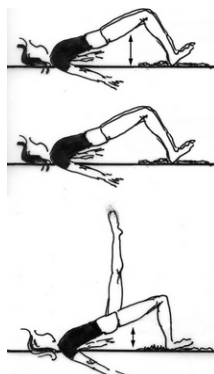
2 – Renforcement musculaire en circuit training. 15-20min

7 ateliers de 30s d'effort. Cette fois-ci on n'enchaîne pas rapidement. On peut avoir 10s de récupération.

1 – Squat



2 – Travail d'ischios



3 – travail de fentes



4 – Gainage ventral

5 – Abdos centraux et oblique.

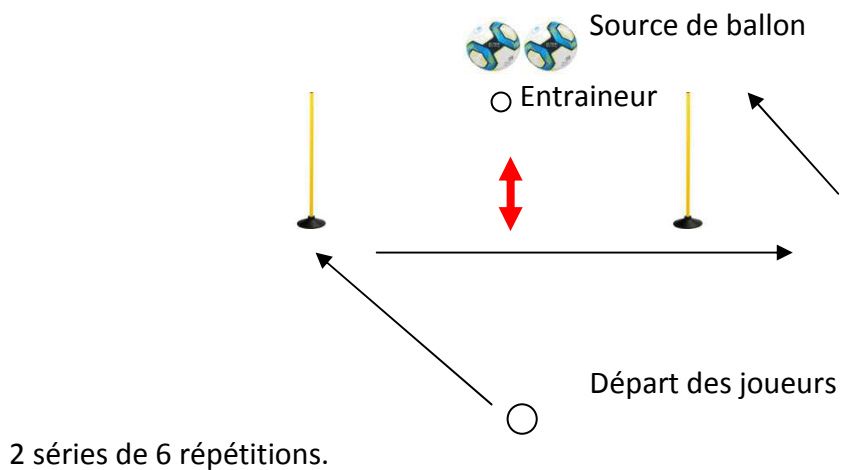
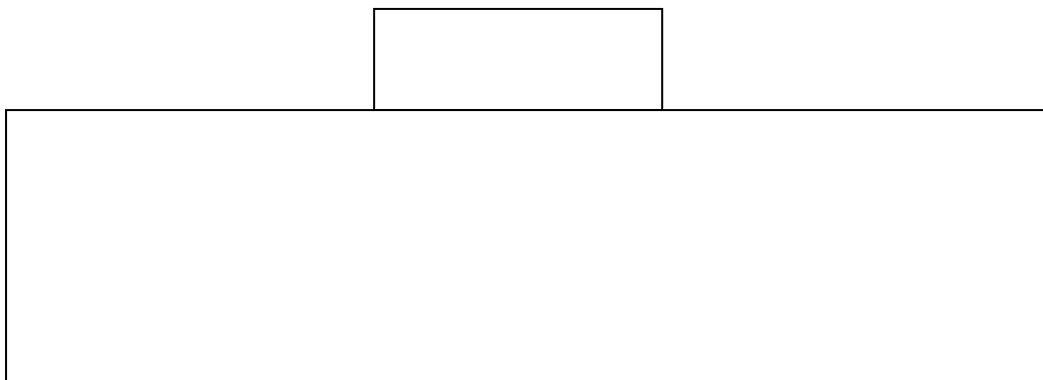
6 – superman

7 pompes.

Etirements/hydratation

3 – Travail de vivacité, d'explosivité avec ballon.

Travail sur un but ou deux buts si 2 gardiens.



1^{ère} série : le joueur va chercher un plot qu'il veut à gauche ou droite qui se situe à environ 5M puis il va contourner l'autre qui se situe à 10M pour recevoir une passe de l'entraîneur. Il enchaîne une frappe en une touche si possible.

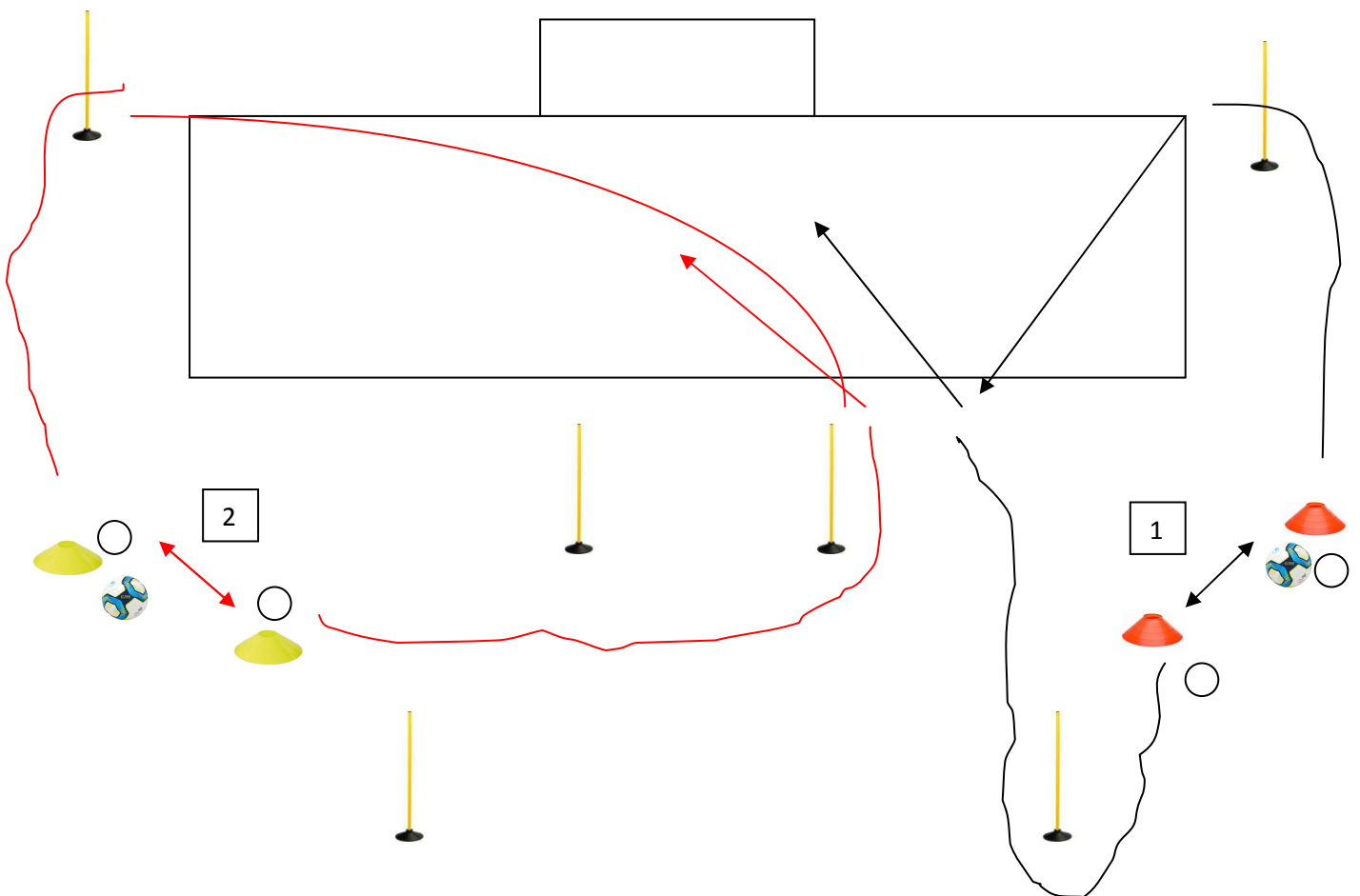
2^{ème} série : Idem pour le départ mais après avoir touché le 1^{er} plot. Une-deux avec l'entraîneur (flèche rouge). Accélération pour passer le plot opposé et recevoir une passe.

Attention. Bien prendre le temps du 1^{er} joueur. Il faut faire temps de travail *15 pour savoir le temps de récupération. Il ne peut pas partir avant !

Exemple : il fait 7 secondes. Vous faites $7 \times 15 = 105$ secondes soit 1'45 avant de repartir.

Etirements

4 – Travail devant le but : passes, centre, reprise et esprit de compétition. 14 minutes de chaque côté avec 7 min centre à terre et 7min aérien. Compter les buts !



But en une touche = 2 pts. But en deux touches = 1 point. Pas le droit à 3 touches (travail de justesse technique et vivacité d'enchaînement, concentration).

1 – une-deux puis le joueur de côté va en conduite de balle contourner le plot et faire un centre à terre. L'autre joueur doit contourner le plot de derrière et aller à la réception du centre

2 – Une-deux puis le joueur de côté va en conduite de balle et fait un centre aérien. L'autre joueur doit aller contourner le plot opposé.

1 et 2 = 7min chacun puis changer de côté.

Retour au calme – étirements – hydratation.