

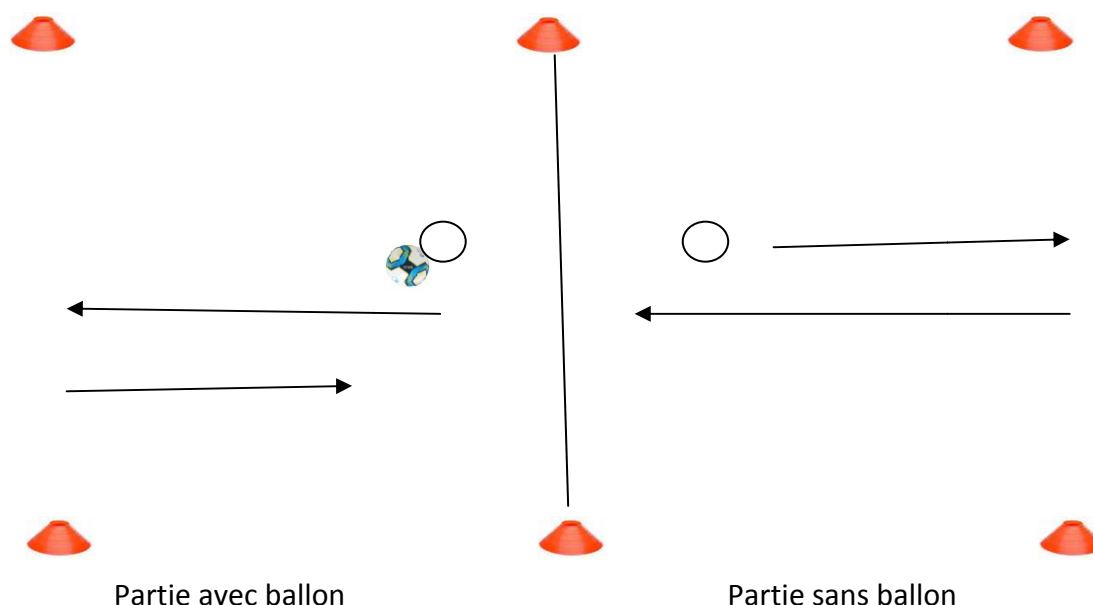
## Séance numéro 3 sans contact pour séniors et U18

L'objectif de cette séance sera placée sur le renforcement musculaire, le cardio, 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



Les joueurs sont par 2.

Un joueur avec ballon et l'autre sans. Chaque joueur va chercher une ligne et revient. Celui qui le ballon le laisse sur la ligne médiane pour l'autre (ou possibilité de faire une passe).

Partie avec ballon : conduite du droit, du gauche, semelle, jonglage en avançant, conduite des deux pieds, changement de direction...

Partie sans ballon : talons aux fesses, montées de genoux, pas chassés, décroisés, course arrière...

Possibilité de travail de passes au milieu avant de changer de rôle. Exemple 5 passes en deux touches ou en une touche.

**Etirements actif ensuite et hydratation**

## 2 – Travail de course en cardio. 10min

Les joueurs vont courir 10 min de la manière suivante : 2' à 75% VMA – 6' 85% VMA – 2' 75%VMA.

Il faut calculer les vitesses en fonction de leur VMA et faire des groupes de course.

## Etirements et hydratation

## 3 – Renforcement musculaire, travail technique, cardio et compétition entre deux équipes. 24 min

On va faire deux équipes. Il y a aura deux gardiens dans chaque but qui tente de prendre le moins de buts pour son équipe. Chaque gardien compte les buts pris. Pour avoir un travail efficient, on va séparer l'équipe en 2. Une partie fera le travail musculaire et l'autre fera le travail de cardio devant le but.

2min de musculation et 2min de travail devant le but = phase 1.

A l'issue de chaque phase, on voit qu'elle équipe gagne.

On fera 6 phases (2 ateliers : 3 phases de chaque coté).

### Atelier A :

- 3 exercices musculaires hauts du corps à enchaîner. 30s de travail et 10s de récupération. **2min**

Gainage – Abdos et burpies.

- Ceux avec ballon : jonglage en mouvement jusqu'à un plot. On laisse tomber le ballon pour une conduite de balle. On passe la porte et on frappe... **2min**

### 3 phases à faire

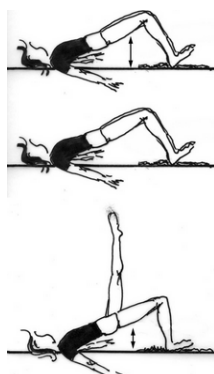
### Atelier B :

- -3 exercices musculaires bas du corps à enchaîner. 30s de travail et 10s de récupération. **2min**

– Squat



– Travail d'ischios

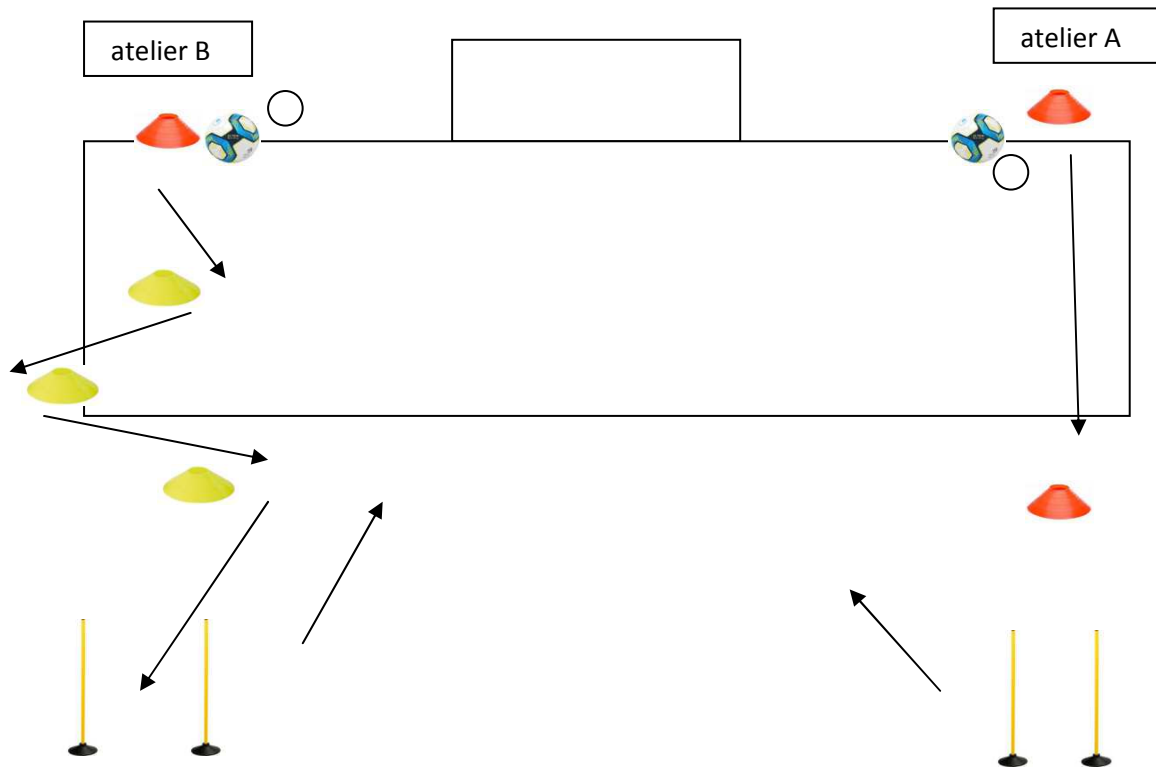


- Sauts de haies.

Travail devant le but : slalom en S, passage dans une porte de frappe.

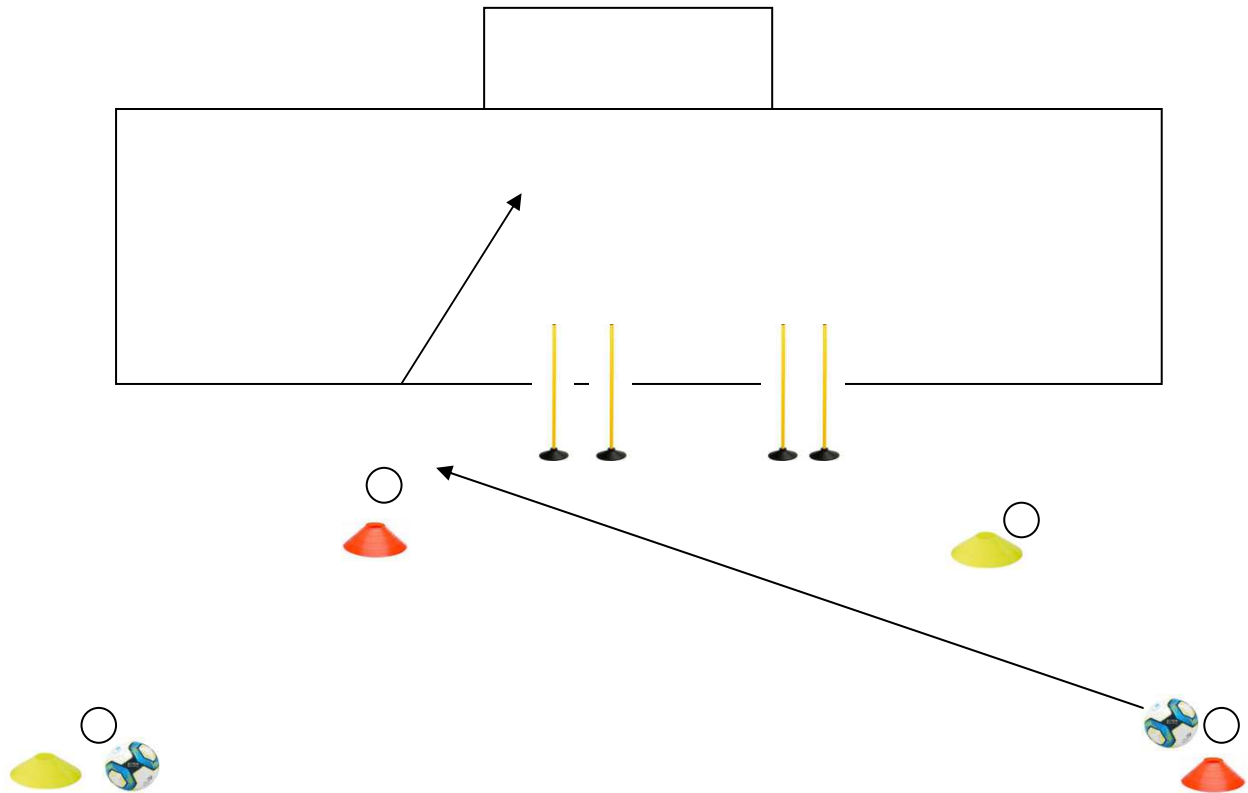
### 3 phases à faire

Une phase = 4min soit un travail de muscu 2' + un travail cardio/technique 2'.



### Etirements

**4 – Travail devant le but Prise de balle aérienne et enchaîner une frappe en 3 touches max. 8min de chaque côté. Compter les buts !**



Deux équipes avec un gardien par équipe. Le gardien se met en place quand c'est l'équipe adverse qui va jouer.

But en deux touches = 2 pts. But en trois touches = 1 point. (Travail de justesse technique et vivacité d'enchaînement, concentration).

L'attaquant va recevoir un ballon aérien. Il doit enchaîner rapidement pour frapper. Chaque équipe travail sur un côté (rouge ou jaune pendant 8min)

**Retour au calme – étirements – hydratation.**