

## SEANCE SENIORS/U18

Exemple de séance que l'on peut faire dans le respect des règles sanitaires : sans contact, distanciation...

La séance permet de travailler le cardio , le renforcement musculaire, la technique, la lucidité, la compétition entre deux équipes...

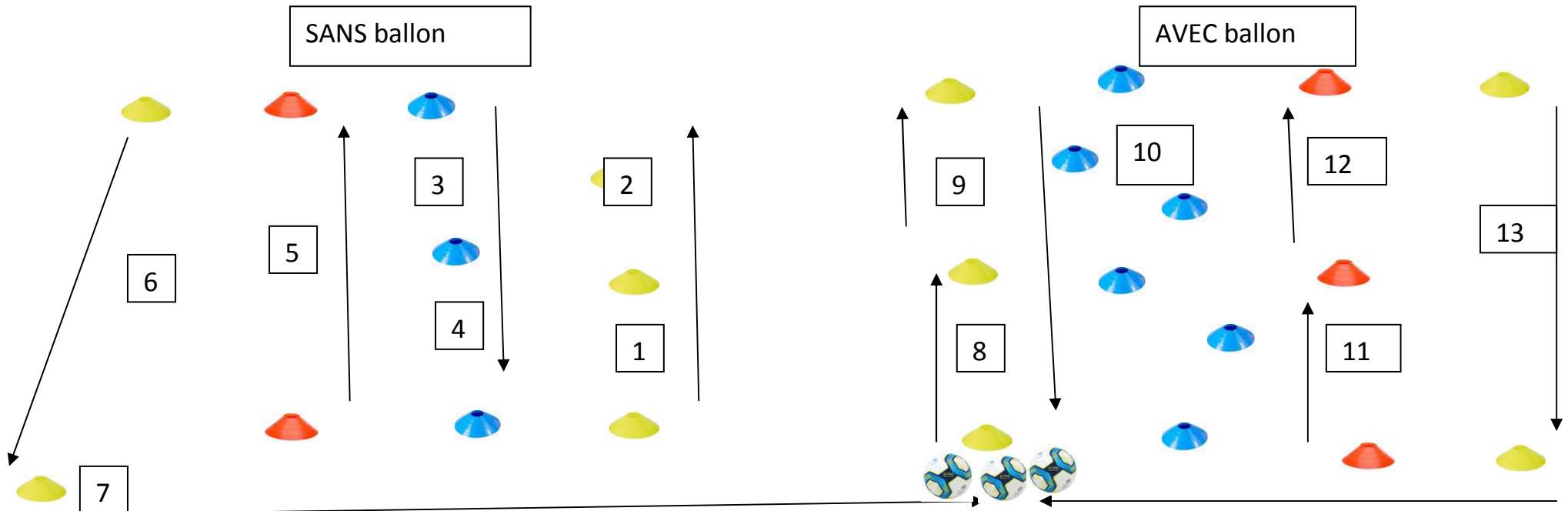
Durée de la séance 1h15

Par Benoit MILIN ( BEF et master EOPS)



### 1 – ECHAUFFEMENT 15min + 5 min étirements

Travail avec et sans ballon ( 2 groupes, avoir une distance de 2 mètres entre les joueurs).



10 min de circuit :

1 – talons aux fesses – 2 montée de genoux – 3 pas chassés 4 -pas croisés décroisés – 5 – course arrière 6 – flexions/extensions è – travail d’adducteurs 8 – conduite pied droit – 9 conduite pied gauche – 10 slalom – 11 semelle du droit puis 12 semelle du gauche – 13 jonglages en mouvement.

Puis finir avec un ballon pour 2 et travail de passes : jouer en deux touches puis une touche, puis contrôle d’un pied et passe de l’autre puis de nouveau en une touche.... Sur 5min.

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

Vous faites des groupes par rapport à leur VMA. Chaque petit groupe partira à des distances différentes pour garder les écarts. Les joueurs pendant la course essaieront de garder une distance entre eux.

2 min à 75% - 6 min à 85% et 2 min à 75 %. Si vous avez une montre pour contrôler la vitesse réelle c’est le TOP. Exemple pour une VMA de 18km/h. Les joueurs vont courir 2 min à 13,5 km/h environ puis 6 min à 15km/h environ puis de nouveau 13,5km/h pendant 2 minutes.

## **Récupération/ étirements/hydratation 5min**

### **3 – Circuit training de 9 min.**

Objectif : travailler le cardio et le renforcement musculaire. 9 ateliers. Un joueur par atelier. Il faut enchaîner les ateliers sans récupération entre les ateliers. Chaque atelier a 30 secondes de travail.

Atelier 1 : La chaise

Atelier 2 : Travail de saut de haies latérales.

Atelier 3 : Marche en canard sur 10 mètres, revenir en marchant et refaire.

Atelier 4 : abdos

Atelier 5 : Gainage ventral

Atelier 6 : Berpee

### **Récupération/ étirements/hydratation 5min**

#### **4 – Travail cardio/ technique / challenge entre équipes avec ou sans gardien.**

2 équipes sur 2 buts. Les joueurs gardent leurs distances entre eux au repos et attendent que le joueur qui par en conduite de balle passe la porte jaune « départ ». 4 phases de jeu en compétition. L'objectif marquer le plus de buts en 6 ou 7 min.

Exemple ci-dessous sur un but :

Phase 1 : le joueur conduit son ballon, passe la porte jaune et va au but ( 1).

Phase 2 : Le joueur conduit son ballon et passe la porte jaune ( 1) MAS cette fois –ci il fait le slalom et frappe ( 2)

Phase 3 : Le joueur part sans ballon pour passer la porte jaune (1) puis il va recevoir une passe à terre de son partenaire. Le joueur doit frapper en une touche de balle. ( 2)

Phase 4 : le joueur passe la porte jaune sans ballon ( 1) puis va passe le dernier plot rouge ( 3) pour recevoir un centre aérien ( 2 touches de balle autorisées).

Exemple d'organisation sur un but.

