

BIATHLON FOOT

Réalisé par Benoit MILIN (BEF). Avec groupe séniors FC Guiclan (R3) en 2021

Objectifs :

- Travail de course en aérobie et puissance.
- Travail de lucidité devant le but
- Travail technique sur la frappe.
- Mental : ne pas lâcher
- Travail musculaire
- Ludique



Organisation sur deux séances. 1^{ère} séance : phase de classement. 2^{ème} séance : phase finale.

Echauffement au préalable

Sur la 1^{ère} séance (durée environ 20-25 min): Si possible avec deux gardiens. Si un gardien, vous pouvez faire un atelier à coté avec un petit but ou avec des plots à faire tomber. De même si aucun gardien.

Faire deux groupes : un groupe fait l'épreuve et l'autre est « juge » = il donne les pénalités et vérifie quelles sont réalisées. Les joueurs vont devoir faire 4 tours de « piste » et réaliser 3 épreuves de 3 frappes après chaque tour. Le tour de « piste » environ 300-400 mètres.

Il y a des pénalités si un joueur ne marque pas ! Si 3 frappes SANS but = 3 pénalités qui sont : 1 aller-retour sur 30 mètres, 1 exercice de musculation, 1 aller-retour sur 30 mètres. Le joueur choisit l'ordre des pénalités. Si 1 seul but = 2 pénalités. Le joueur peut choisir de faire 2 allers-retours sur 30 mètres OU 1 aller-retour sur 30 mètres et un exercice de musculation. S'il marque 2 buts alors il peut choisir entre la course ou la musculation. S'il marque 3 buts alors il enchaîne le tour suivant ! Pour la musculation : abdos centraux et obliques 40 fois chacun.

On effectue un classement sur les TEMPS effectués par les joueurs. Ces temps vont donner la place qu'ils vont occuper pour le départ de la finale. On mettra 5 mètres entre chaque joueur. Exemple 1^{er} – 5mètres- 2^{ème} – 5 mètres – 3^{ème}

Sur la 2^{ème} séance FINALE : Si possible avec deux gardiens. Si un gardien, vous pouvez faire un atelier à coté avec un petit but ou avec des plots à faire tomber. De même si aucun gardien. **Cette fois-ci tous les joueurs font l'épreuve ensemble ! (si des joueurs n'étaient pas présent lors de la 1^{ère} séance, vous les placez dans les dernières places OU s'ils veulent, ils peuvent faire juges.)** Les joueurs vont devoir faire 4 tours de « piste » et réaliser 3 épreuves de 3 frappes après chaque tour. Le tour de « piste » environ 300-400 mètres.

2 premiers tours sans ballon et 2 derniers tours en conduite de balle. On va mettre un obstacle à contourner sur le parcours.

Il y a des pénalités si un joueur ne marque pas ! Si 3 frappes SANS but = 3 pénalités qui sont : 1 aller-retour sur 30 mètres, 1 exercice de musculation, 1 aller-retour sur 30 mètres. Le joueur choisit l'ordre des pénalités. Si 1 seul but = 2 pénalités. Le joueur peut choisir de faire 2 allers-retours sur 30 mètres OU 1 aller-retour sur 30 mètres et un exercice de musculation. S'il marque 2 buts alors il peut choisir entre la course ou la musculation. S'il marque 3 buts alors il enchaîne le tour suivant ! **Pour la musculation** : 10 squats + 10 sauts de haies sur place.

