

Séance U 16 U17 U18 U19 et séniors

Dominante puissance aérobie

1) Echauffement

Footing 10'

Toro en 1 touche de balle : 5c1 ou 4 c 2 : 5'

Etirements : 5'


2) Conservation de balle

Qualité physique : vitesse sur fond de PMA

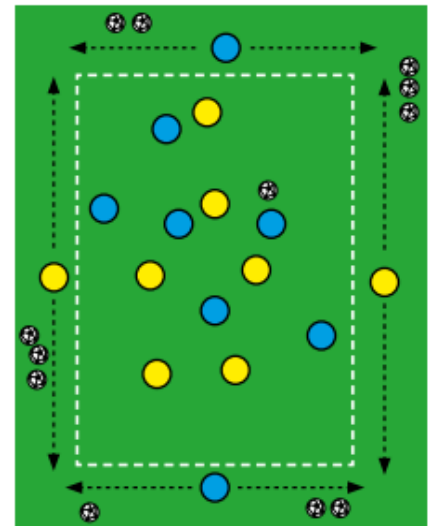
6 contre 6 avec appuis

Offensif : attaquer sur la largeur et la profondeur et profondeur en utilisant les centres

Défensif : défendre sur la largeur et la profondeur et intercepter les centres

6 contre 6 

RPE : 18 x 15' → 270 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 40 x 33 m. 2 équipes de 6 joueurs + 2 appuis tentent de conserver le ballon, de réaliser 10 passes et marquer ainsi 1 point. Les appuis entrent dans le jeu à chaque contact avec le ballon. 1 autre joueur de l'équipe prend place dans la zone d'appui. 1 équipe joue ainsi dans la largeur et l'autre dans la longueur du terrain. Changer régulièrement les axes de jeu.			
Déroulement : améliorer la maîtrise collective dans le jeu court et au sol sous pression. Adapter les choix au stress provoqué par les conditions de jeu.			
Consignes : créer et utiliser les espaces ; éliminer sur le premier contact un adversaire ou protéger le ballon.			
Variantes : jouer avec 2 jokers pour donner du surnombre à l'équipe en possession de la balle.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	2'30"	5	Active



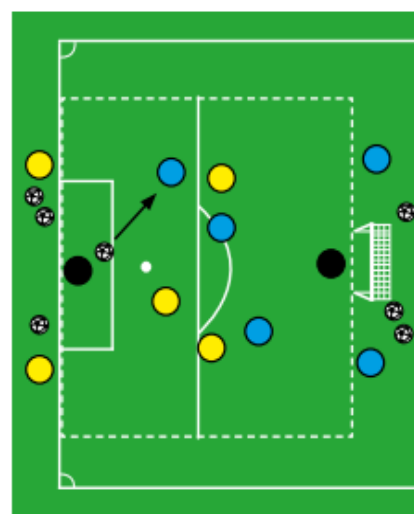
3) Travail devant le but

Qualité physique : PMA (intermittent moyen)

3 contre 3 avec gardiens de but et appuis
 Offensif : s'ouvrir l'accès au but. Jeu à deux et tir
 Défensif : fermer l'axe de tir

3 contre 3 / Jeu n°11

RPE : 17 x 14' → 238 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 40 x 30 m. 2 buts rapprochés avec gardiens (sources) : 3 contre 3 + 2 appuis offensifs.			
Déroulement : passer par un appui avant de marquer sauf si ballon récupéré devant le but adverse. Après chaque but ou ballon sorti du jeu par l'équipe adverse, relance d'un nouveau ballon par le gardien.			
Consignes : multiplier les frappes au but après dribble, passe-remise ou une-deux. Réaction rapide pour solliciter un nouveau ballon d'attaque.			
Variantes : 4 appuis neutres, 2 servant de soutien et les 2 autres d'appuis.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
2'	2' à 3'	7	Active ou semi-active



4) Etirements / bilan