

Séance séniors avant veille de match

La séance a eu lieu le vendredi et match le dimanche (environ 1h10)

Partie 1 : échauffement

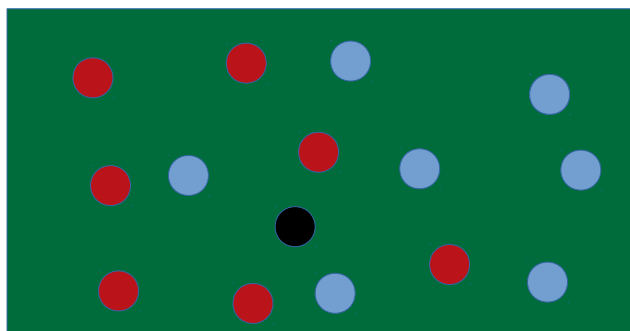
- footing autour d'un demi-terrain : **10'**
- éducatifs sur longueur de 15 m: montées de genoux, talons-fesses, travail articulaire des épaules, courses sur 15 m à un rythme de plus en plus élevée : **5'**
- étirements, hydratation : **5'**

Partie 2 : mise en place tactique sous forme jouée

1) - avec un jeu de conservation de balle (travail au poste)

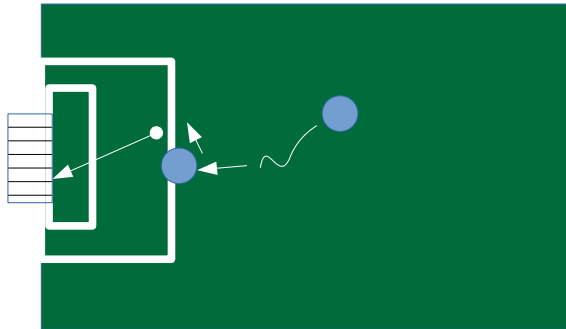
7 c 7 + 1 joueur cible (le meneur de jeu de l'équipe)

Consignes :



- consigne 1 : 2 touches de balle, 1 point si on réussit un one-deux avec le joueur cible, **10'**
- **3'** de récupération avec étirements et boisson
- consigne 2 : 2 touches de balle, 1 point si on réussit à jouer avec le joueur cible qui remise sur un 3^{ème} joueur : **10'**

Partie 3 : Travail de finition devant le but



- exercice 1 : conduite de balle puis une-deux avec le joueur-appui et tir au but avec le plat du pied (droit et/ou gauche) : 10'

- exercice 2 : conduite de balle puis une-deux avec le joueur-appui et tir au but avec le coup de pied (droit et/ou gauche) : 10'

Séance offerte par :



VÊTEMENTS STREEWEAR