

1ère SEANCE D'ENTRAINEMENT TYPE DE LA SEMAINE (Hors Préparation)

OBJECTIFS	CONTENU	DUREE	MATERIEL
<p>Echauffement : Prise en main du groupe</p>	<p>Jeu / Exercice : Jeu à thème sur surface réduite, parcours technique, jeu pré-sportif, taureau ou échauffement libre</p>	15'	<p>* Pour toute la séance prévoir :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chasubles - Assiettes - Cônes - 1 ballon par joueur - Constris - Bouteilles pour eau
<p>Echauffement : Musculaire</p>	<p>Etirements activo-dynamiques / Discussions : Préparation à l'effort + Utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + Boisson</p>	05'	
<p>Travail Physique : Spécifique</p>	<p>Exercice : Vitesse : Explosive (-10m) ou spécifique (10 à 20m) ou maximale (+20m) avec changement de direction et d'appui, avec ou sans ballon. Le travail de vitesse est effectué spécifiquement, par thème, toutes les 4 semaines. Force : Le travail de musculation est effectué spécifiquement toutes les 4 semaines, en alternant pliométrie et isométrie.</p>	20'	
<p>Travail technique : Spécifique au poste</p>	<p>Exercice. Suivant cycle A : Affinement spécifique au poste des gestes techniques. 1/3 du temps de travail étant réservé au mauvais pied sauf pour les cycles du jeu de tête.</p>	20'	
<p>Travail Technique : Relation</p>	<p>Exercice. Suivant cycle B : Travail de relation et d'animation offensive, sans adversaire entre les joueurs et les lignes, en fonction des zones.</p>	20'	
<p>Récupération : Assouplissements</p>	<p>Etirements / Discussions : Etirements + Utiliser le calme pour faire un retour sur les exercices précédents + Boisson</p>	05'	
<p>Travail tactique collectif : Jeu</p>	<p>Match. Suivant cycle E : Avec thème ou libre avec ou sans arbitrage. Diriger en plaçant les joueurs sur le terrain puis laisser jouer librement</p> <p>* Pour tous les exercices : Eviter les files d'attente, faire plusieurs ateliers si trop de joueurs. Etre exigeant dans le respect des consignes.</p> <p>* Discussions individuelles avec les joueurs : Utiliser le temps d'attente d'avant la séance et le retour au vestiaire pour faire le point avec un joueur en essayant d'utiliser la pensée positive.</p>	20'	