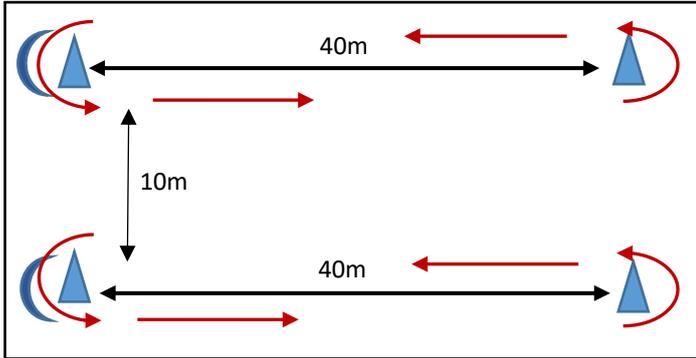




1

2

PREPARATION PHYSIQUE GENERALE

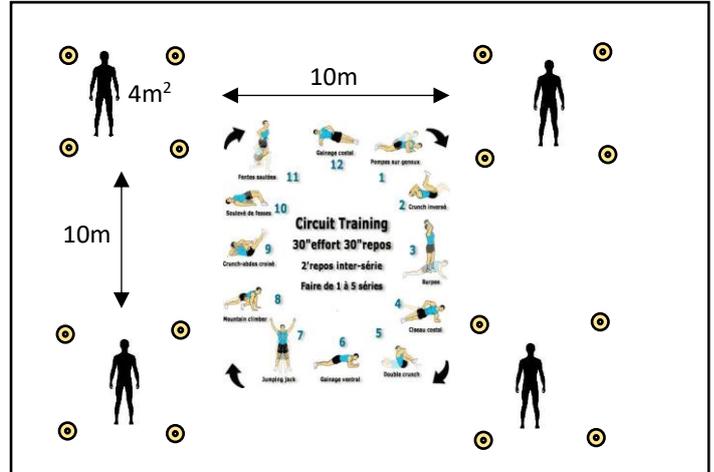


Echauffement physique en aller/retour entre deux plots placés à 40 m de distance (les joueurs sont situés à 10 m de distance les uns des autres, sur toute la longueur du terrain)
Consignes : course avant, course arrière, pas chassés, flexions/extensions, montées de genoux, talons-fesses, battements des bras, etc.

Variante :

- changer le rythme de course au coup de sifflet
- avec conduite de balle et consignes techniques

CIRCUIT TRAINING



Renforcement musculaire sous forme de circuit training avec des exercices utilisant le poids de corps (dominante cardio).
Aujourd'hui, 4 mouvements en 30'/30' : JUMPING JACK, MOUNTAIN CLIMBERS, FENTES SAUTEES, GAINAGE VENTRAL
Consignes :

- Rester dans sa zone délimitée par plots.
- Nombre de séries en fonction du niveau

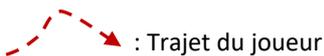
Variantes :

- Diversifier les mouvements
- Varier la durée effort / durée repos (40'/40')

PARCOURS TECHNIQUE

Conduite de balle individuelle: rotation en conduite de balle autour des cerceaux, accélération, slalom et frappe au but (sans gardien).

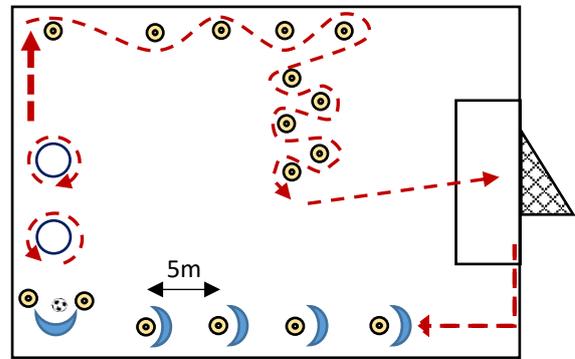
3



Consignes :

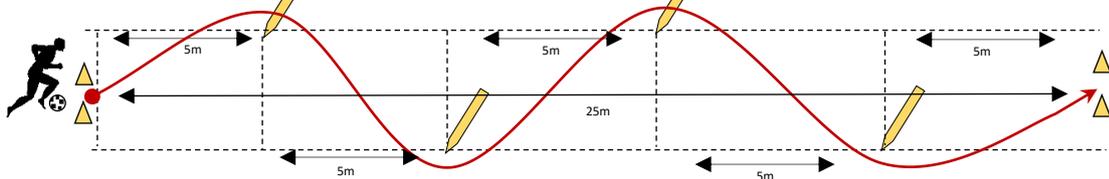
- respecter la distanciation sociale
- ne pas toucher le matériel
- pas d'échanges de ballon (ballons numérotés)

Variante : diversifier les exercices



CONDUITE (25m chrono en slalom)

4



5

PAS DE JEUX COLLECTIFS

MATCH TERRAIN REDUIT 35MX13M / MINI BUTS SANS GARDIENS

2C2 OU 3C3 OU 4C4 SELON EFFECTIF

2EQUIPES

SEQUENCE DE 15 à 20 MN / 5 MN DE RECUP