



# SEANCE D'ENTRAINEMENT

Cycle 1

Séance 1

mercredi 3 août 2011

CATEGORIE

SENIORS

## PREPARATION ATHLETIQUE

### Objectif:

> Préparer le terrain physiologique

### But:

> Travailler la Capacité Aérobie

### Règles:

> Footing sans interruption pendant les temps de travaux

### Critères :

> Fréquence Cardiaque entre 145 et 170 puls / mn

3 Séries de 12' de footing

Pause de 2' entre les séries

Assouplissements et Boissons  
durant les pauses

## PREPARATION ATHLETIQUE

### Objectif:

> Musculation

### But:

> Développer la force générale

### Règles:

> 2 par 2  
> 2' par atelier  
> 2 séries de 30" par atelier

### Consignes :

> Pendant que l'un travail, l'autre récupère  
> Enchaîner les ateliers

Atelier 1 :

Pompes

Atelier 2 :

Abdos avec medecine-balls

Atelier 3 :

Abdos avec relevé de buste

Atelier 4:

Tractions

Atelier 5 :

Abdos obliques

Atelier 6 :

Quadriceps (faire la chaise)

## Atelier 3:

### TECHNIQUE Sous forme globale

### Objectif:

> Entraînement prises de balle + enchaînements

### But:

> Marquer

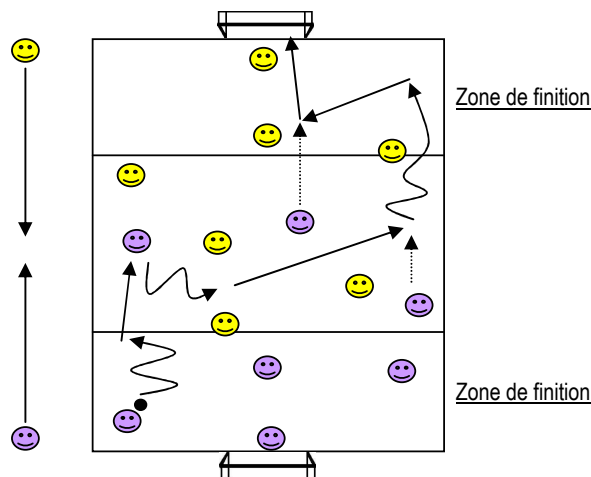
### Règles:

> But marqué = 1 point  
> 2 touches de balle minimum  
> Jeu au sol  
> Interdiction d'arrêter le ballon  
> Dans les zones de finition, on peut frapper en 1 touche  
> HJ dans les zones de finitions

### Variables:

> Autoriser le jeu aérien  
> Contrôler seulement pied faible  
> Agrandir l'aire de jeu

Dimensions : 50 m x 40 m



## Atelier 4:

### JEU MATCH 8 vs 8

### Objectif:

> Condition match

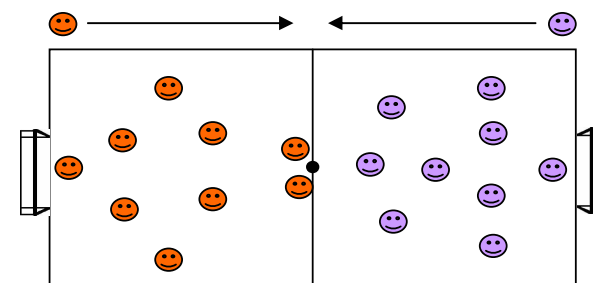
### But:

> Marquer plus de buts que l'adversaire

### Règles:

> Lois du jeu du Foot à 11  
> But marqué = 1 point  
> Hors Jeu à la ligne médiane

Dimensions : 2/3 terrain à 11



## FIN DE SEANCE

> Etirements  
> Gainage (2 séries de 30" / 30" par exercice) (Planche ventrale, dorsale, latérale)  
> Retour au calme