

Sport co.2

Football

Prépa
cross

Durée : 45min

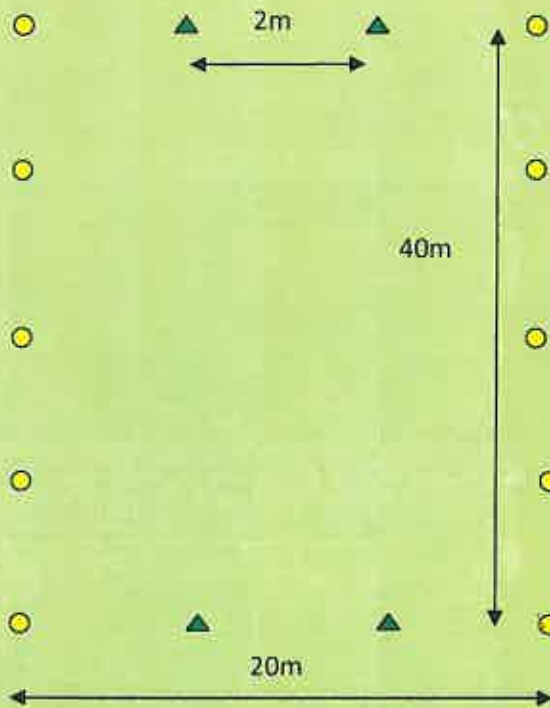
Echauffement : Généralisé

Réf.vidéos

Etirements : enchaînement *mollets* - *psaos* (hanche) - *ischios* (cuisse ar.) - *adducteurs* (cuisse int.)



Description de la séance



- 3 ou 4 joueurs de champs sans gardien de but
- S'il y a des remplaçants, le changement se fait toutes les minutes
- 3 matchs de 7 mn
- 3 minutes de temps de repos entre 2 matchs

Possibilité de faire un tournoi sur 2 terrains

4 équipes A-B-C-D :

- 1^{ère} période : A contre B et C contre D
- 2^{ème} période : A contre C et B contre D
- 3^{ème} période : A contre D et B contre C

11-14 ans

15-18 ans

Les temps de repos peuvent être de 5 mn

Les périodes de jeu peuvent être de 12 mn

Faire des groupes de niveau homogène

Retour au calme : 10 ' de course en alternant Talons fesses sur place, pas chassés facile, course arrière.

Etirements : (cf Fiche étirements) quadriceps, adducteurs, ischios-jambiers, psaos-illiaque, mollets et dos