



soccer

La structure d'une séance

1) Échauffement (amusant)

- **relié au thème**
- **avec ballon si possible**
- **changement de vitesse**
- **étirements activo-dynamiques**

2) exercices techniques/tactiques

- **répétitions élevées**
- **beaucoup de succès**
- **progression**
- **démonstration**

3) jeux réduits (1 vs 1; 2 vs 2; etc...)

- **nombre de décisions élevées**
- **nombres de gestes élevées**
- **nombre de répétitions élevées**
- **correction des gestes**
- **arrêter le jeu au besoin**
- **diriger le jeu**

4) jeux dirigés (mini-match)

- **modifier les règles au besoin**
- **coacher en fonction du thème**
- **jeu réel**

5) tirs au but

- **relié au thème**

Thème :

Facteurs clés :

échauffement

exercices

Jeux réduits

Jeux dirigés

Tirs au but