

SEANCES D'ENTRAIMENTS TYPES



FOOT-COACHING.COM

FOR FOOTBALL COACHES



Séance type 1 :

Voici un entraînement type de 1h30.

Il est conseillé de préparer l'entraînement avant que les joueurs arrivent sur le terrain.

- Echauffement environ 15 minutes.
- Exercice physique environ 15 minutes si le prochain match n'est pas prévu dans les 3 prochains jours.
- Exercice offensif environ 20 minutes.
- Exercice de coordination environ 15 minutes.
- Petit match de fin d'entraînement le reste de l'entraînement.

Séance type 2 :

Voici un entraînement type de 1h30.

Il est conseillé de préparer l'entraînement avant que les joueurs arrivent sur le terrain.

- Echauffement environ 15 minutes.
- Exercice de possession de balle environ 15 minutes.
- Exercice de coordination environ 15 minutes.
- Exercice défensif environ 20 minutes.
- Tir au but en fin d'entraînement.

Séance type 3 :

Voici un entraînement type de 1h30.

Il est conseillé de préparer l'entraînement avant que les joueurs arrivent sur le terrain.

- Echauffement environ 15 minutes.
- Exercice physique environ 15 minutes si le prochain match n'est pas prévu dans les 3 prochains jours.
- Exercice de passes plusieurs variantes environ 20 minutes.
- Exercice de tir au but environ 15 minutes.
- Petit match de fin d'entraînement le reste de l'entraînement.