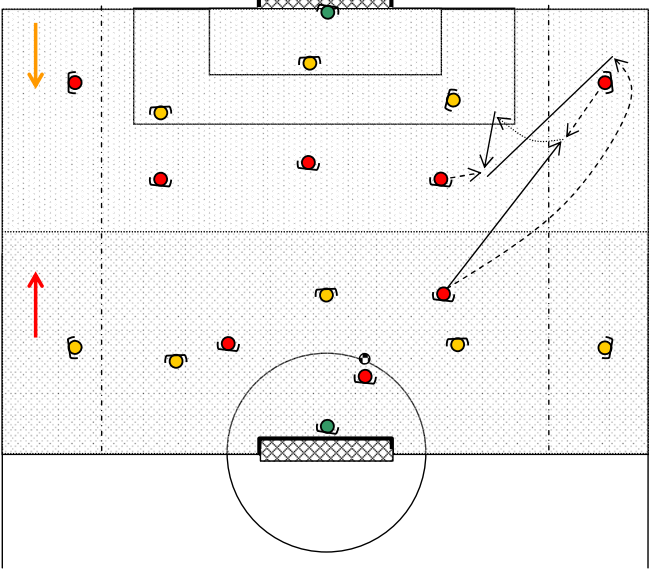


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique :	Test VAMEVAL	N° Séance : 42	Effectif prévu : 18
Dominante technique :	Jeu long	N° du Cycle : 2	Durée : 1 h 30
Dominante tactique :	Renversement		
Volume :		Intensité :	
<p>N° : 007end</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <p><input type="checkbox"/> TEST VMA</p> <p>Résistance</p> <p>TEMPS : 30 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sur une piste tracée ou une piste d'athlétisme <input type="checkbox"/> Test VMA <input type="checkbox"/> Faire 2 groupes <input type="checkbox"/> 1 groupe en test <input type="checkbox"/> 1 groupe en relevé des performances 	<p>Cônes</p> <p>1 double décimètre</p> <p>2 chronomètres</p> <p>1 ampli</p> <p>Lecteur MP3</p>
<p>ETIREMENTS BOISSON</p> <p>TEMPS : 5 min</p>	Etirements + Boisson	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><input type="checkbox"/> Relation</p> <p><i>Placement et déplacement pour se mettre en position de renverser le jeu.</i></p> <p>Objectifs :</p> <p>- Animation offensive à 4 afin de renverser dans l'espace laissé libre côté opposé.</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Par 4 avec 1 ballon + 1 gardien <input type="checkbox"/> Départ de la situation : <input type="checkbox"/> 1 – (A) fait une passe en appui sur la planche <input type="checkbox"/> 2 – (B) sollicite le ballon en soutien de (A) qui propose une fausse piste en profondeur. <input type="checkbox"/> 3 – (A) effectue une transversale sur (C). <input type="checkbox"/> 4 – (C) sur le contrôle vient en duel face à la planche <input type="checkbox"/> 5 – (C) déborde et centre entre les mannequins placés dans la surface. <input type="checkbox"/> 6 – (D) et (A) réceptionne le centre de (C). <input type="checkbox"/> Faire l'exercice du côté droit et gauche du but. <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Travail sur une touche : remplacer la planche par (A) qui sollicite un ballon venant d'une touche puis idem. <input type="checkbox"/> Ajouter des défenseurs à la place des mannequins. <p>REMARQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes. <input type="checkbox"/> Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes. <input type="checkbox"/> Rappeler l'importance de la fausse piste de (A). <input type="checkbox"/> Rappeler la différence entre une transversale et un renversement (notion de fausse piste du porteur du ballon). 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4 joueurs</p> <p>Mannequins</p> <p>2 Planche</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 025J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Conservation du ballon, si pas de déséquilibre attaque placée</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser la supériorité numérique dans la partie offensive pour conserver et mieux déséquilibrer l'adversaire. - Améliorer les situations de dédoublement - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu en 8 contre 8 sur ¾ d'un terrain en longueur, avec deux buts de foot à 11 + 2 gardiens ❑ Règles foot à 11 ❑ Tracer une zone de 10 à 15 m sur toute la longueur des lignes de touche dans la partie offensive de chaque équipe. Zone inattaquable. ❑ Trois contre Trois dans chaque zone. Trois touches de balle en zone axiale. ❑ Mettre des « appuis » dans chaque équipe, dans les deux zones couloirs de leur partie offensive ❑ Les appuis sont rentrant. Sur une passe d'un partenaire, il doit trouver une solution intérieur en soutien. ❑ La passeur dédouble dans l'appui. ❑ But marqué sur une reprise : 3 points sinon 1 point. ❑ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies. <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le « joker » côté opposé au ballon peut rentrer pour recevoir le centre. ❑ Travail sur le dédoublement : « pivot rentrant », (obligation de dédoubler avec celui-ci). <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à faire une passe, dès que possible aux « jokers » 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>ETIREMENTS BOISSON</p> <p>TEMPS : 5 min</p>	<p>Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 	<p>Boisson</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																																
<p>Commentaires :</p>	<p>JEU D'APPLICATION :</p> <table border="1" data-bbox="379 1238 1441 1462"> <thead> <tr> <th>POSTE</th> <th>EQUIPE 1</th> <th>EQUIPE 2</th> <th>PIVOTS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>GARDIEN</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>DEFENSEUR</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>DEFENSEUR</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>DEFENSEUR</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ATTAQUANT</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ATTAQUANT</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ATTAQUANT</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>Remarques :</p>			POSTE	EQUIPE 1	EQUIPE 2	PIVOTS	GARDIEN				DEFENSEUR				DEFENSEUR				DEFENSEUR				ATTAQUANT				ATTAQUANT				ATTAQUANT			
POSTE	EQUIPE 1	EQUIPE 2	PIVOTS																																
GARDIEN																																			
DEFENSEUR																																			
DEFENSEUR																																			
DEFENSEUR																																			
ATTAQUANT																																			
ATTAQUANT																																			
ATTAQUANT																																			

