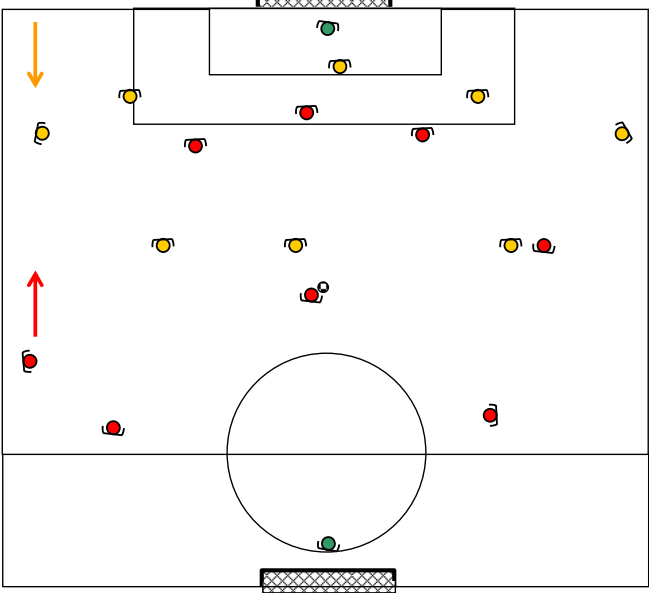


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL																		
<b>Dominante athlétique :</b>	<i>Puissance</i>		N° Séance : <b>57</b>	Effectif prévu : <b>18</b>																		
<b>Dominante technique :</b>	<i>Contrôle et enchaînement</i>		N° du Cycle : <b>2</b>	Durée : <b>1 h 30</b>																		
<b>Dominante tactique :</b>	<i>Jeu à deux à trois</i>																					
Volume :		Intensité :																				
<b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b>  <u>Puis 15/15 en ligne</u>  <b>Objectifs</b> - Endurance puissance aérobie 110 % VMA  <b>TEMPS :</b> 10 min			<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Après un échauffement type « avant match » de 15mn</li> <li>Travail à 110% de la VMA sur un carré</li> <li>Les joueurs sont répartis en fonction de leur VMA (test effectué au préalable).</li> <li>Récupération à 60% de VMA.</li> <li>Travail sur 8 minutes</li> <li>3 blocs</li> <li>4 minutes de récupération</li> </ul> <table border="1"> <thead> <tr> <th>PALIER</th> <th>15</th> <th>16</th> <th>17</th> <th>18</th> <th>19</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>W</td> <td>71</td> <td>73</td> <td>75</td> <td>77</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>R (60%)</td> <td>38</td> <td>40</td> <td>41</td> <td>42</td> <td>43</td> </tr> </tbody> </table> <b>REMARQUES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Respecter les temps de récupération.</li> <li>Bien marquer les temps.</li> <li>Prendre les pulsation après chaque bloc (ne pas hésiter à faire monter ou descendre un joueur en fonction du résultat).</li> </ul>	PALIER	15	16	17	18	19	W	71	73	75	77	80	R (60%)	38	40	41	42	43	Assiettes  Cônes  Chasubles
PALIER	15	16	17	18	19																	
W	71	73	75	77	80																	
R (60%)	38	40	41	42	43																	

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b> Jeu/Tournoi  Puissance Maximale Aérobie  <b>Objectif :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prendre l'espace libre</li> <li>Déséquilibrer l'adversaire</li> <li>Utiliser le dribble</li> <li>Si pas de déséquilibre, conserver le ballon.</li> </ul>		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu 3 contre 3 sur une surface de 30 X 25 m</li> <li>Marquer dans un but de 2m sans gardien.</li> <li>Pour marquer il faut être dans la zone de 5m offensive et que l'ensemble des joueurs soit dans leur zone offensive.</li> <li>Les touches se font aux pieds. Pas de hors jeu ni de corner</li> <li>Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente</li> </ul> <b>VARIANTES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu libre, interdire les passes vers l'avant</li> <li>Marquer la moitié de terrain, pour marquer, tous les joueurs doivent être dans leur zone offensive.</li> <li>Le point compte double si un joueur de l'équipe adverse n'est pas revenu dans sa zone défensive.</li> </ul> <b>REMARQUES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bien matérialiser les surfaces de jeux.</li> <li>Les défenseurs doivent dicter par leur positionnement ou doivent aller les attaquants pour récupérer le ballon plus facilement.</li> <li>Demander un marquage individuel en variante</li> </ul>	Assiettes  Cônes  3 haies  2 buts de foot à 11
<b>ETIREMENTS BOISSON</b>  <b>TEMPS :</b> 5 min	Etirements + Boisson	<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Gestion offensive et défensive en égalité numérique.</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeu libre</li> <li>- Préparation mentale.</li> <li>- Pressing haut</li> <li>- Conserver le ballon si pas de déséquilibre.</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Jeu 8 contre 8 + 2 gardiens</li> <li>☐ Règles foot à 11 mais pas de hors jeu.</li> <li>☐ Jeu libre</li> <li>☐ Choisir une équipe menée d'un but. L'éducateur annonce le temps qu'il reste à jouer.</li> <li>☐ L'équipe menée doit tout mettre en œuvre pour revenir au score (pressing haut, zone press...)</li> <li>☐ Le gardien relance dans sa zone défensive.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Les décisions de l'arbitre peuvent aller à contre sens.</li> <li>☐ Corriger les attitudes de zone press.</li> <li>☐ Changer les équipes au bout de 10 minutes.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>ETIREMENTS BOISSON</b></p> <p><b>TEMPS :</b> 5 min</p>	<p>Etirements + boisson</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐</li> </ul>	<p>Boisson</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																														
<p><b>Commentaires :</b></p>	<p><b>COMPOSITION DES EQUIPES :</b></p> <table border="1" data-bbox="379 1258 1174 1536"> <thead> <tr> <th>POSTE</th> <th>EQUIPE 1</th> <th>EQUIPE 2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>GARDIEN</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DEFENSEUR</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DEFENSEUR</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DEFENSEUR</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ATTAQUANT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ATTAQUANT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ATTAQUANT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>PIVOT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>PIVOT</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p><b>Remarques :</b></p>	POSTE	EQUIPE 1	EQUIPE 2	GARDIEN			DEFENSEUR			DEFENSEUR			DEFENSEUR			ATTAQUANT			ATTAQUANT			ATTAQUANT			PIVOT			PIVOT				
POSTE	EQUIPE 1	EQUIPE 2																															
GARDIEN																																	
DEFENSEUR																																	
DEFENSEUR																																	
DEFENSEUR																																	
ATTAQUANT																																	
ATTAQUANT																																	
ATTAQUANT																																	
PIVOT																																	
PIVOT																																	