

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Dominante physique :	<i>Endurance Puissance</i>		N° Séance : 8	Effectif prévu : 30
Dominante technique :	<i>Jeu vers l'avant</i>		N° du Cycle : PP	Durée : 1 h 30
Dominante tactique :	<i>Finition</i>			
Volume :		Intensité :		
ECHAUFFEMENT : Jeu/Tournoi Objectifs : - Prendre l'espace libre - Déséquilibrer l'adversaire - Utiliser le dribble - Si pas de déséquilibre, conserver le ballon. TEMPS : 25 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Jeu 4 contre 4 sur une surface de 20m X 35mètres <input type="checkbox"/> 2 carré de 4 x 4m. <input type="checkbox"/> Marquer en faisant une passe pour un partenaire par un des côtés du carré. <input type="checkbox"/> L'équipe qui marque conserve le ballon et attaque le carré opposé. <input type="checkbox"/> L'équipe qui récupère le ballon, attaque le carré le plus éloigné. <input type="checkbox"/> Les joueurs qui gagnent à un niveau, montent, ceux qui perdent descendent <input type="checkbox"/> Le ballon, au début des séquences est donné à ceux qui descendent. <input type="checkbox"/> Travail sur 4mn. <input type="checkbox"/> 2 minutes de repos entre les oppositions. REMARQUES : <input type="checkbox"/> Bien matérialiser les surfaces de jeux <input type="checkbox"/> Laisser de l'espace entre les zones de jeux.	Assiettes 1 ballon pour 4
ETIREMENTS BOISSON TEMPS : 5 min	Etirements activo-dynamiques + Boisson		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Position de départ. <input type="checkbox"/> Allongement du muscle. <input type="checkbox"/> Contraction musculaire pendant 6 à 8 secondes. <input type="checkbox"/> Exercice dynamique.	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																				
AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE : <i>15/15 sans ballon</i> Objectifs - Endurance puissance aérobie 110 % VMA TEMPS : 30 min	<p> - - - - - Première distance de travail - - - - - Récupération - - - - - Deuxième distance de travail </p>	CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Travail à 110% de la VMA sur 15 secondes <input type="checkbox"/> Récupération sur 40m. <input type="checkbox"/> Travail sur 8 minutes. <input type="checkbox"/> 3 blocs <input type="checkbox"/> 4 minutes de récupération entre bloc <table border="1"> <thead> <tr> <th>PALIER</th> <th><12</th> <th>14</th> <th>16</th> <th>18</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>VMA</td> <td>14 km/h</td> <td>15km/h</td> <td>16km/h</td> <td>17km/h</td> </tr> <tr> <td>W (m)</td> <td>64</td> <td>69</td> <td>73</td> <td>78</td> </tr> <tr> <td>R (m)</td> <td>40</td> <td>40</td> <td>40</td> <td>40</td> </tr> </tbody> </table> REMARQUES : <input type="checkbox"/> Débuter l'exercice par un temps de récupération <input type="checkbox"/> Respecter les temps de récupération. <input type="checkbox"/> Bien marquer les temps.	PALIER	<12	14	16	18	VMA	14 km/h	15km/h	16km/h	17km/h	W (m)	64	69	73	78	R (m)	40	40	40	40	Assiettes Chasubles
PALIER	<12	14	16	18																			
VMA	14 km/h	15km/h	16km/h	17km/h																			
W (m)	64	69	73	78																			
R (m)	40	40	40	40																			
ETIREMENTS BOISSON TEMPS : 5 min	Etirements + Boisson		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> 2 groupes en étirements + 2 groupes sur le jeu d'application.	Boisson																			

