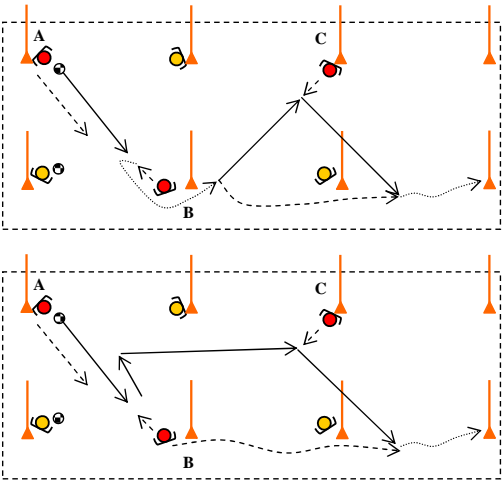


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b> Préparation physique	N° Séance : ST2		Effectif :	<b>20</b>
<b>Volume :</b> <span style="color:red">■</span> <span style="color:red">■</span> <span style="color:red">■</span> <span style="color:red">■</span> <span style="color:green">■</span>	<b>Intensité :</b>		<span style="color:red">■</span> <span style="color:green">■</span> <span style="color:red">■</span> <span style="color:red">■</span> <span style="color:red">■</span>	<b>1 h 40</b>
<b>N° : 129T</b>  <b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b>  Analytique et prise en main du groupe.  > Répétition et correction sur des gestes simples > Endurance capacité  <b>TEMPS : 20 min</b>			<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> Par 4 avec deux ballons. <input type="checkbox"/> 2 joueurs passeurs, 2 joueurs remiseurs à 5m les uns des autres. <input type="checkbox"/> (A) donne à la main un ballon pour une remise de volée en une touche pied droit de (C). <input type="checkbox"/> (B) donne au pied un ballon pour une remise au sol en une touche pied gauche de (D). <input type="checkbox"/> Travail sur des séquences de 2 minutes <input type="checkbox"/> (A) et (B) prennent la place de (C) et (D). <b>VARIANTES :</b> <input type="checkbox"/> Changer le pied de remise de volée et de remise au sol. <input type="checkbox"/> Remise après contrôle de la poitrine (2touches maximum) <b>REMARQUES :</b> <input type="checkbox"/> Les joueurs doivent rester en mouvement (petits pas) pour être prêt à recevoir le ballon.	Cônes  Assiettes  4 constri-foot  Chasubles  Ballons

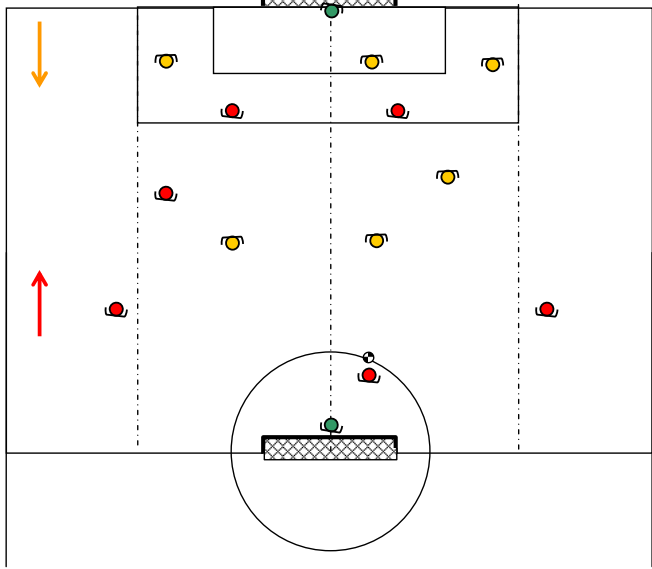
1

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>RENFORCEMENT ET ETIREMENTS</b>  <b>TEMPS : 20 min</b>	 Maintien en position statique	 Maintien en position statique	<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> 2 séquences : <input type="checkbox"/> <b>Renforcement musculaire dynamique:</b> Plyométrie : séquences de 2 séries de 4 x 10 abdominaux. Isométrie : Séquences de 2 séries de 4 x 30 secondes d'abdominaux <input type="checkbox"/> <b>Renforcement musculaire statique:</b> Gainage antérieur : 30 à 40sec Gainage latéral : 30 à 40sec des 2 cotés Gainage postérieur : 30 à 40sec des 2 cotés Gainage Antérieur : 30 à 40sec changer l'appui. <input type="checkbox"/> Travail sur 4 répétitions <input type="checkbox"/> Récupération de 20sec entre les exercices et les séries.	Aucun
<b>ETIREMENTS BOISSONS</b> <b>TEMPS : 10 min</b>	 Maintien en position statique	 Maintien en position statique sur 3 appuis	<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/>	Assiettes  Boissons

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL
<p>N° : xxxT</p> <p><b>TECHNIQUE ANALYTIQUE</b></p> <p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prise de balle</li> <li>- Effectuer des passes précédées d'un contrôle</li> </ul> <p>TEMPS : 20 min</p>	 <p>(A) est passeur, (B) est receveur, (C) est remiseur.</p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 ateliers de 2 groupes de 3-4 joueurs (symétrie)</li> <li>Parcours en alternance droite et gauche.</li> <li>Séquences courtes – Rotations régulières.</li> <li>(A) donne à (B) qui contrôle orienté à l'extérieur puis joue un « appui-remise » avec (C)</li> <li>(B) conduit le ballon dans l'espace libre vers le dernier constri-foot.</li> <li>Retour en sens inverse</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Modifier les distances, les angles de passe.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Passeur : passer dans les pieds du receveur (passe appuyée)</li> <li>Receveur : Laisser passer le ballon, l'orienter devant soit et enchaîner vif vers l'appui puis prendre l'espace pour recevoir (avoir son corps orienté vers l'avant lors de son 1er contact avec le ballon).</li> <li>Remiseur : Etre en appui pour remise instantanée dans la course du receveur (Analyser la trajectoire pour faire le bon choix en puissance et longueur de passe avec la bonne surface de contact).</li> </ul>	<p>Constri-foot ou cônes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>1 Ballon pour 3</p>

3

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL
<p>N° : 017J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Déséquilibre de la défense, fixation pour renversement</i></p> <p><i>Occupation du terrain en situation offensive.</i></p> <p>Objectifs du jeu d'application :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Occupation du terrain</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p>Durée : 25 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens</li> <li>Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11</li> <li>Tracer trois lignes dans le sens de la longueur du terrain</li> <li>Les quatre zones ont la même largeur.</li> <li>Chaque but est gardé par un gardien</li> <li>Touches de balle libre, trois puis deux touches au sol.</li> <li>Dès la récupération du ballon, l'équipe ayant récupéré le ballon doit avoir au moins un joueur dans chaque zone pour pouvoir attaquer.</li> <li>But marqué dans le but : 1 point, il compte double si un défenseur dans zone opposée à l'attaque.</li> <li>Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Obliger les joueurs à exploiter la largeur du terrain dès la récupération du ballon,</li> <li>Obliger les défenseurs à resserrer les intervalles et fermer les espaces.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		

4