

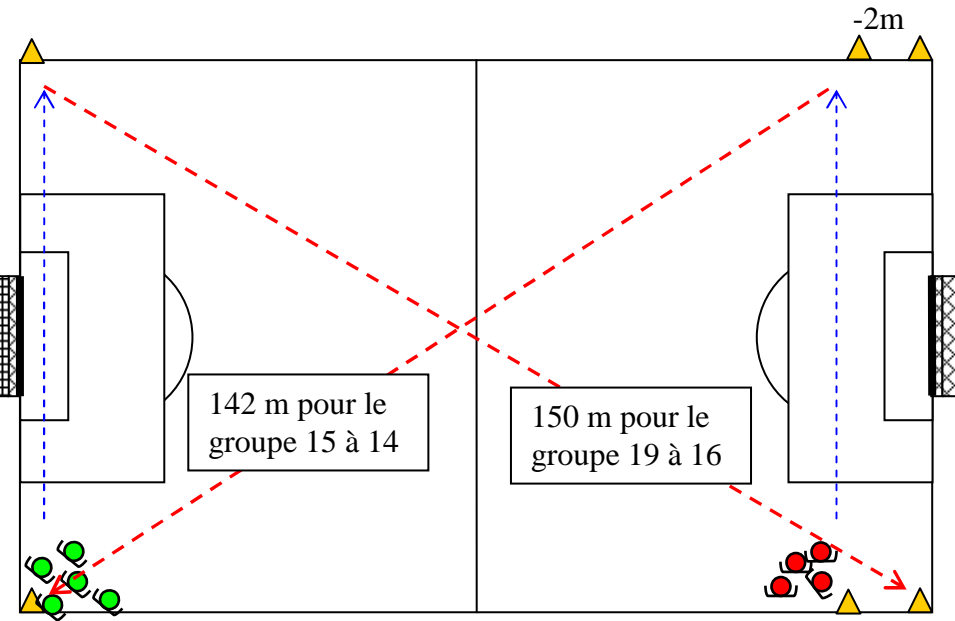
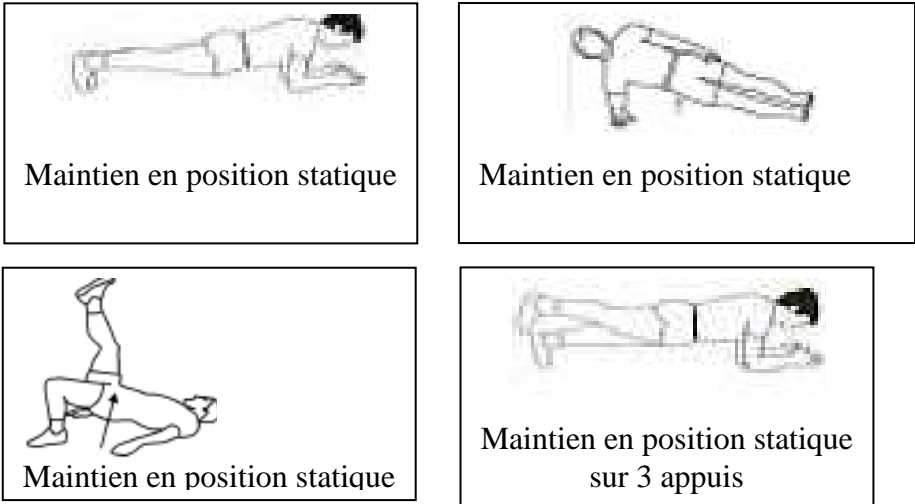
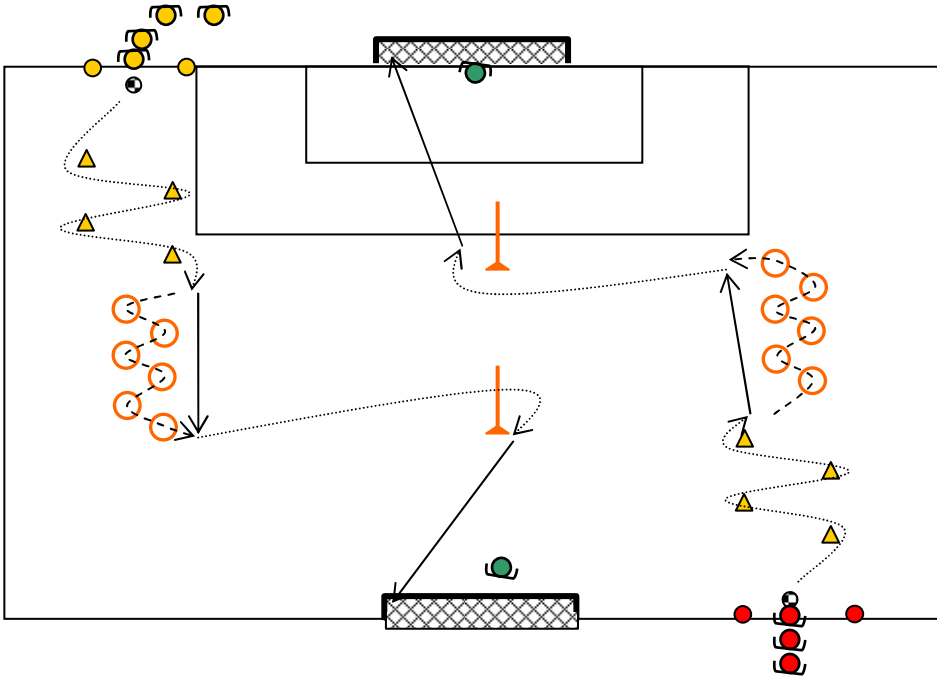
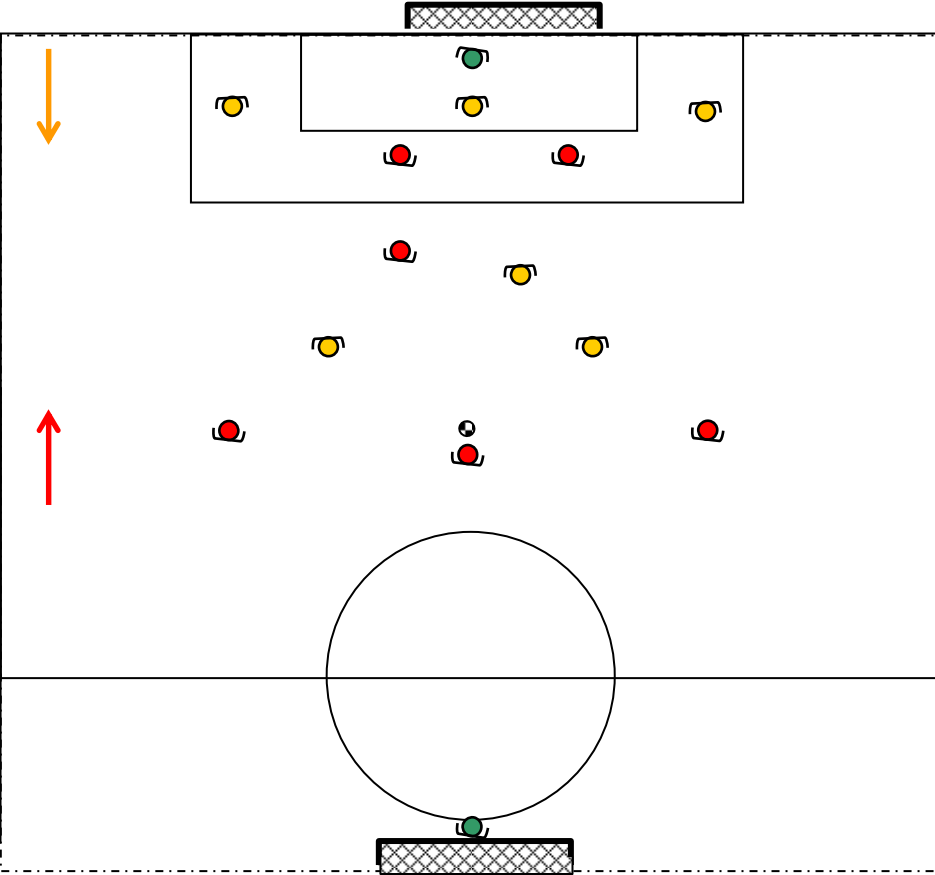


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Amélioration spécifique - Technique		N° Séance : 33	Effectif : 18
Volume :			Intensité :	
ECHAUFFEMENT TEMPS : 10 min	<input type="checkbox"/> Séquence de 5 minutes de footing sans ballon <input type="checkbox"/> 5 minutes éducatif (montée de genoux, talons fesses, pointes, course arrière) sur 2x30m		<input type="checkbox"/> Après 5 minutes vérifier les pulsations.	Assiettes
AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE : <u>Puis 25/20 en ligne à 110% de VMA</u> Objectifs - Endurance puissance aérobie sans ballon TEMPS : 35 min			CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 groupes de joueur ayant la même VMA (en fonction d'un test de terrain) ➤ Travail sur 3 blocs de 8 mn ➤ Récupération entre bloc de 5 mn ➤ Travail à 110% de la VMA ➤ Récupération active sur la largeur (60% de la VMA) ➤ Vérifier les pulsations après chaque série 	Cônes 1 double décamètre 2 chronomètres
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 5 min			CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> ☐ 	Assiettes Boissons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>RENFORCEMENT ET ETIREMENTS</p>	 <p>Maintien en position statique</p> <p>Maintien en position statique</p> <p>Maintien en position statique</p> <p>Maintien en position statique sur 3 appuis</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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. ➤ Travail sur 4 répétitions ➤ Récupération de 20sec entre les exercices et les séries. 	<p>Aucun</p>
<p>N° : 057T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Perfectionnement de la conduite <p><u>Parcours :</u> Appui et technique en circuit.</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Seul avec un ballon, sur ½ terrain avec deux buts à 11 + deux gardiens ❑ Les joueurs exécutent le même parcours, en circuit, en sens inverse. <ul style="list-style-type: none"> ○ Enchaînement de passément de jambe ○ Passe le long des cerceaux puis appuis fréquence avant. ○ Récupération du ballon puis enchaîner un contournement du constri-foot et une frappe <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Au niveau des cerceaux demander un appui et le joueur pousse le ballon ❑ (A) fait une passe à (B) et (B) passe à (A) ils contrôle orienté et frappe au but en évitant le constri-foot ❑ Ne plus contourner le constrifoot et aller au duel face au gardien <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Etre exigeant sur la qualité du geste ❑ Faire respecter le geste travaillé 	<p>Assiettes</p> <p>Cerceaux</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Récupération du ballon, faire le bon choix d'attaque.</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Se maîtriser sans pression après avoir récupéré le ballon pour faire une bonne relance. <p>Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens ➤ Jeu à 9 contre 9 avec les règles du foot à 11 ➤ Tracer deux lignes dans le sens de la largeur du terrain ➤ La zone étant moins large que les deux autres. ➤ Dès qu'un joueur récupère le ballon dans sa partie défensive, personne ne peut défendre sur lui. ➤ Il doit en deux touches après la récupération du ballon, enchaîner une relance, la plus sûre et la plus réelle. ➤ Touche de balle libre. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les défenseurs à presser à plusieurs l'attaquant, porteur du ballon. ❑ Obliger le récupérateur à enchaîner une situation dans les 2 à 3" qui suivent la récupération. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 012J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Jeu libre</i></p> <p>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</p> <p>Durée : 10 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 9 contre 9 sur ¾ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11. ➤ Règles foot à 11 ➤ Jeu libre ➤ Mise en place et organisation libre <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Utiliser le jeu libre pour rechercher un enchaînement des plus sûrs. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>			