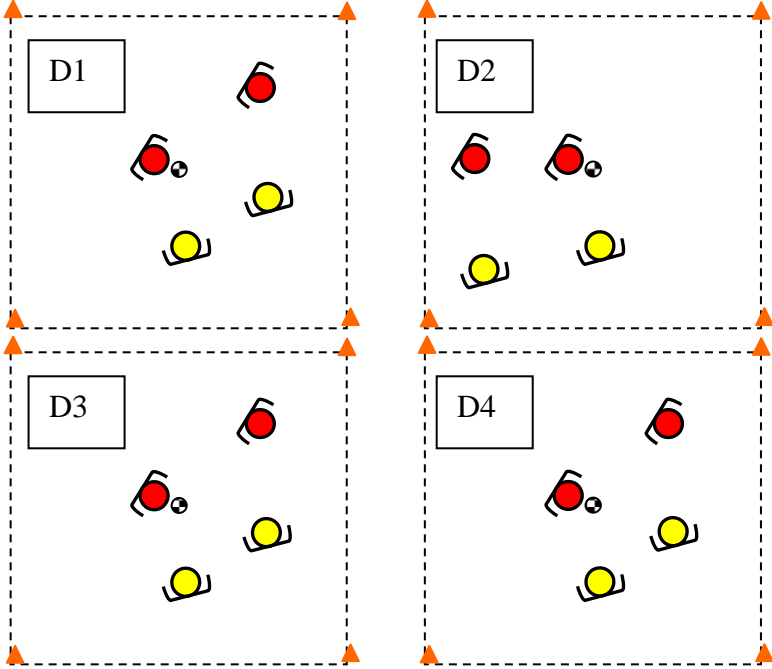


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES				MATERIEL
Thème :	PMA – Jeu de conservation		N° Séance : 39		Effectif :		18
Volume :			Intensité :				1h50
ECHAUFFEMENT TEMPS : 10 min	<input type="checkbox"/> Séquence de 6 minutes de footing sans ballon <input type="checkbox"/> 4 minutes éducatif (montée de genoux, talons fesses, pointes, course arrière, flexions/extension) sur 2x30m		<input type="checkbox"/> Après 5 minutes vérifier les pulsations.				Assiettes
ECHAUFFEMENT Prise en main du groupe <u>Objectif :</u> Exercice de la tête : <ul style="list-style-type: none"> - Remise de la tête - Utilisation de l'espace - Occupation du terrain TEMPS : 15 min			CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 4 contre 4 sans gardien <input type="checkbox"/> Jeu à la main <input type="checkbox"/> 1 point si le joueur remise de la tête sur un troisième qui rejoue à la main sur un quatrième... <input type="checkbox"/> l'équipe adverse ne peut défendre à la main <input type="checkbox"/> Récupération : active de 20 secondes sous forme de jonglage. <input type="checkbox"/> Récupération entre bloc : 4 minutes VARIANTE : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Remise de volée du pied <input type="checkbox"/> Passes à réaliser sous forme de remise en jeu REMARQUES : <u>Les partenaires :</u> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Se rendre visible du porteur du ballon <input type="checkbox"/> Occuper l'espace <input type="checkbox"/> Rester en mouvement <u>Les partenaires :</u> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Se rendre visible du porteur du ballon <input type="checkbox"/> Occuper l'espace <input type="checkbox"/> Rester en mouvement <u>Le porteur du ballon :</u> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Voir avant de recevoir le ballon <input type="checkbox"/> Etre face au jeu <input type="checkbox"/> Indiquer dans sa passe la prochaine passe du partenaire 				Assiettes Ballon Chasubles

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 010end</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <p><i>Bloc intermittent régulier 10/20</i></p> <p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Endurance puissance aérobie <p>Durée : 35 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Par groupes de 4 joueurs ayant la même VAM. ❑ Calcul des distances fonction des groupes de VAM et du pourcentage de VAM choisi ❑ On peut considérer que la charge de la conduite de balle maîtrisée correspond à une charge supplémentaire de 5 %. ❑ Ce même joueur suit son ballon à 120% de VAM ❑ Nombre de bloc : 3 blocs ❑ Chaque bloc : 8 minutes ❑ Récupération : active de 20 secondes sous forme de passe courte (3m) entre 2 joueurs ❑ Récupération entre bloc : 4 minutes ❑ 3^{ème} bloc en 10/10 sans ballon <p>VARAINTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Sans ballon en 10/10 ❑ Conduite de balle, déplacements et courses avec des motricités et des habiletés techniques variées). <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ L'attaquant porteur du ballon doit vite fixer le dernier défenseur. ❑ Le défenseur nr doit pas se jeter mais faire un recul frein. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>2 constri-foot par groupe</p> <p>Chasubles</p>
<p>ETIREMENTS BOISSONS</p> <p>TEMPS : 5 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 	<p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 010T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Jeu/Tournoi</p> <p><u>Gestion offensive et égalité numérique :</u> Objectifs des attaquants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Prendre l'espace libre ➤ Déséquilibrer l'adversaire ➤ Utiliser le dribble <p>Si pas de déséquilibre, conserver le ballon.</p> <p>Durée : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu 2 contre 2 sur une surface de 12X16.5 m ❑ Marquer en arrêtant le ballon derrière la ligne de but adverse ❑ Les touches se font aux pieds. Pas de hors jeu ni de corner ❑ Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Bien matérialiser les surfaces de jeux. ❑ Les défenseurs doivent dicter par leur positionnement ou doivent aller les attaquants pour récupérer le ballon plus facilement. ❑ Demander un marquage individuel en variante 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 007J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon si pas de déséquilibre attaque placée</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser une zone où les joueurs sont libres pour conserver ou mieux déséquilibrer l'adversaire <p>Durée : 30 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur un ½ terrain de foot à 11 + 1 gardiens ➤ Jeu à 9 contre 9 avec les règles du foot à 11 ➤ Tracer une ligne médiane dans le sens de la largeur du terrain ➤ 3 Touches de balle pour les défenseurs dans leur partie défensive. ➤ Libre pour les attaquants dans leur partie offensive ➤ 2 blocs de 15mn ➤ Récupération entre bloc : 2mn <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à ne pas hésiter à faire tourner le ballon pour déséquilibrer la défense adverse et se mettre en position de frappe 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>1 but de foot à 11</p> <p>4 constri-foot</p>
<p>Commentaires :</p>			