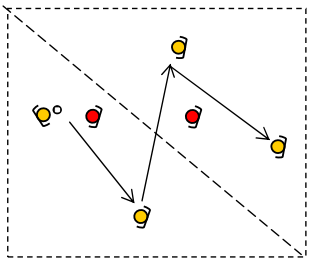
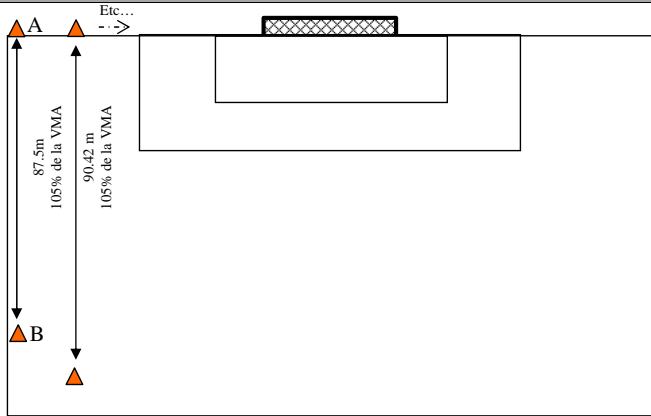
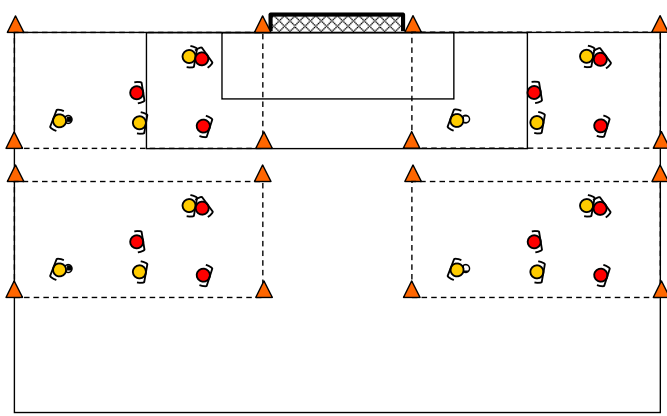
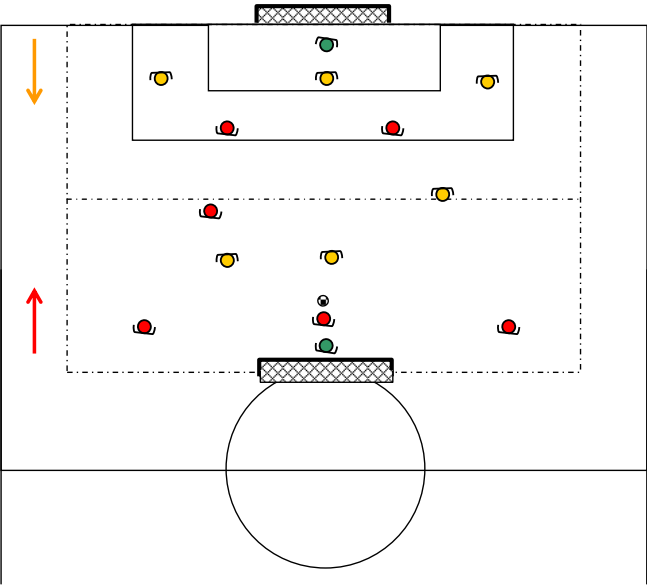


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème : Volume :	Puissance Maximale Aérobie		N° Séance : 71	Effectif : 18
N° : xxxE ECHAUFFEMENT □ Prise en main du groupe	Par deux avec 1 ballon.		CONSIGNES : □ Echauffement 6 à 10 minutes à deux avec 1 ballon □ 1 - Passes courtes au sol □ 2 - Travail sur la remise : Séquence sur 15 ballons (1 joueur joue à la main, l'autre au pied) ➢ Remise intérieur du pied ➢ Remise coup de pied ➢ Contrôle poitrine puis remise coup de pied ➢ Remise de la tête	Chasubles
N° : 062E ECHAUFFEMENT □ Prise en main du groupe <u>Technique libre :</u> □ Amélioration du jeu entre deux joueurs. □ Développer la coordination et améliorer la concentration. TEMPS : 15 min			CONSIGNES : □ 4 contre 2 dans un carré de 13 X 13 divisé par une diagonale □ Les défenseurs sont changés toutes les 2 minutes □ Les attaquants restent par deux dans leur moitié. □ Les défenseurs se déplacent librement. □ Franchir en une touche de balle le plus de fois possible la diagonale REMARQUES : □ Se déplacer pendant le trajet du ballon. □ S'écarter afin de créer de l'espace au milieu □ Utiliser les feintes (de regard, de pieds...) □ Minimiser les touches de balle et mettre en valeur l'utilisation du jeu direct	Assiette 1 ballon pour 6
ETIREMENTS BOISSONS	TEMPS : 5 min		CONSIGNES : □	Assiettes Boissons

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL												
N° : 009end AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE : <i>Puis 20/20 en ligne</i> <u>Objectifs</u> - Endurance puissance aérobie sans ballon TEMPS : 35 min		1ère SERIE : □ Par groupes de 3 à 4 joueurs ayant la même VAM. □ Travail sur 3 x 8 mn □ Récupération : 5 mn □ Travail à 105% de la VMA □ Récupération active sous forme de jonglerie à deux. <table border="1" data-bbox="1021 1377 1356 1444"> <thead> <tr> <th>PALIER</th> <th>14</th> <th>15</th> <th>16</th> <th>17</th> <th>18</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A-B</td> <td>87.5</td> <td>90.42</td> <td>93.33</td> <td>96.25</td> <td>99.17</td> </tr> </tbody> </table> REMARQUES : □ Respecter les temps de récupération. □ Bien marquer les temps.	PALIER	14	15	16	17	18	A-B	87.5	90.42	93.33	96.25	99.17	Assiettes 1 ballon pour 4joueurs 3 constri-foot par groupe Chasubles
PALIER	14	15	16	17	18										
A-B	87.5	90.42	93.33	96.25	99.17										
N° : 011T AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE: Jeu/Tournoi <u>Gestion offensive et égalité numérique :</u> Objectifs des attaquants : ➢ Prendre l'espace libre ➢ Déséquilibrer l'adversaire ➢ Utiliser le dribble ➢ Si pas de déséquilibre, conserver le ballon.		CONSIGNES : □ Jeu 3 contre 3 sur une surface de 30 X 20 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 VARIANTES : □ Jeu libre, interdire les passes vers l'avant □ Marquer la moitié de terrain, pour marquer, tous les joueurs doivent être dans leur zone offensive. □ Le point compte double si un joueur de l'équipe adverse n'est pas revenu dans sa zone défensive. REMARQUES : □ Les défenseurs doivent dicter par leur positionnement ou doivent aller les attaquants pour récupérer le ballon plus facilement.	Assiettes Cônes 3 haies 2 buts de foot à 11												

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 007J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Conservation du ballon si pas de déséquilibre attaque placée</u></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 : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur un ¼ de terrain de foot à 11 + 2 gardiens ➤ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11 ➤ Tracer une ligne médiane dans le sens de la largeur du terrain ➤ Touche de balle libre pour les défenseurs dans leur partie défensive. ➤ Deux touches de balle pour les attaquants dans leur partie offensive ➤ But marqué après cinq passes : deux points ➤ But marqué en moins de cinq passes : 1 point <p>REMARQUES :</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>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		