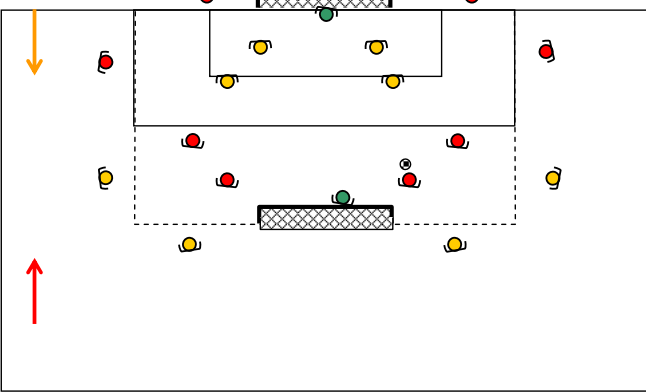
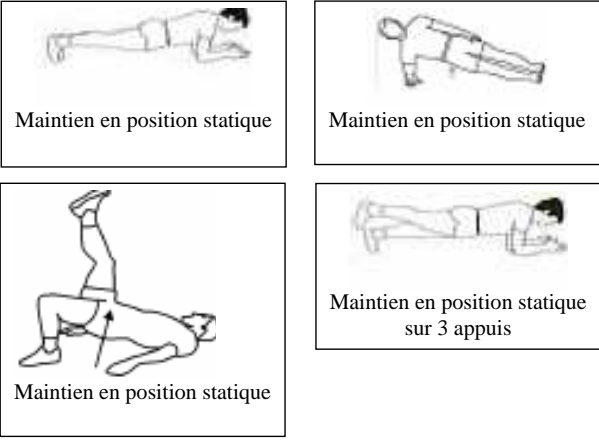


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Capacité aérobie		N° Séance : 2	Effectif : 18
Volume :			Intensité :	
AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE	Footing : Endurance capacité renforcement. <input type="checkbox"/> Séquence de 2 x 15 minutes de footing.		<input type="checkbox"/> Récupération de 3 minutes entre les séries.	Boissons
TEMPS : 40 minutes				
ETIREMENTS BOISSONS			<u>CONSIGNES :</u> <input type="checkbox"/>	Assiettes Boissons
TEMPS : 5 min				
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Pliométrie : 2 séries de 4 x 10 pompes Isométrie : 2 séries de 4 x 30" pompes (gainage)		<u>CONSIGNES :</u> <input type="checkbox"/> Le travail de renforcement musculaire est à alterner à chaque séance.	Boissons
TEMPS : 10 min				

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : 020E		<u>CONSIGNES :</u>	Assiettes
AMELIORATION ATHLETIQUE <input type="checkbox"/> Circuit technique Enchaînement, passes et contrôles : - Relation au poste en circuit avec passe et va - Endurance capacité. TEMPS : 15 min		<input type="checkbox"/> Sur un terrain entier de foot à 11 + 2 gardiens <input type="checkbox"/> Les joueurs exécutent, en passe et va, des passes et des contrôles en relation, dans un circuit d'un but à l'autre. <input type="checkbox"/> Dès que B a fait la passe à C, le joueur situé en A envoie un autre ballon. <input type="checkbox"/> Possibilité de doubler les postes suivant l'intensité. <input type="checkbox"/> Les joueurs à la finition doivent frapper avant leur entrée dans la surface. <input type="checkbox"/> 3 séries de 3 minutes. <input type="checkbox"/> 2 minutes de récupération.	Maximum de ballons Chasubles
		<u>VARIANTES :</u>	
		<input type="checkbox"/> Bon et mauvais pied. <input type="checkbox"/> Jouer en une-deux à chaque poste	
		<u>REMARQUES :</u>	
		<input type="checkbox"/> Vérifier les pulsations <input type="checkbox"/> Travail sur une durée de 3 minutes avec 1'30" entre chaque série.	

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N°: 035J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Jeu à thème aux pieds :</u> Tournoi sur le thème du tir et centre et frappe</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Faire 4 équipes + 2 gardiens fixes ❑ Sur un terrain de 35 X 40 m (2 surface de 16,5 m) ❑ Jeu en 4 contre 4 avec 2 gardiens, sous forme de tournoi : <ul style="list-style-type: none"> ○ l'équipe qui gagne reste sur le terrain ○ l'autre sort et se place derrière le but, ❑ Les joueurs recherchent à jouer sur les pivots ❑ Les pivots ont 2 touches de balle pour la remettre en jeu. ❑ Les pivots n'ont pas le droit de jouer entre eux. ❑ Libre, 3 touches puis 2 touches dans la zone défensive. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Attention à équilibrer les zones de jeu 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>4 couleurs</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>
<p>JEU COLLECTIF</p> <p>Durée : 10 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Jeu libre sur un ¼ de terrain de foot à 11 ➢ Jeu à 9 contre 9 + 2 gardiens avec les règles du foot à 11 	<p>Ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

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>Commentaires :</p>			