

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème : Endurance capacité aérobie	N° Séance : 4		Effectif :	20
Volume :	Intensité :			1h50
AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE	Footing : Endurance capacité. <input type="checkbox"/> Séquence de 2 x 15 minutes de footing.		<input type="checkbox"/> Après chaque fin de série vérifier les pulsations.	
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 5 min				Assiettes Boissons
	Aine	Mollet	Ischios	Quadriceps

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL	
N° : 031E AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE <u>Pliométrie :</u> Travail des appuis Renforcement musculaire TEMPS : 15 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Parcours plyométrique : <ul style="list-style-type: none"> o 1 appui entre chaque cône (skipping) o Saut de haies o Appui entre chaque constrifoot o Cloche pied droit puis cloche pied gauche o 1 appui dans chaque cerceau o Course progressive pour finir à 130 % de VMA <input type="checkbox"/> Travail en 2 X 6 minutes <input type="checkbox"/> 3 minutes de récupération REMARQUES : <input type="checkbox"/> Ce n'est pas un travail de vitesse mais un travail de recherche des appuis.	Assiettes 5 ballons 6 constrifoot 7 cerceaux 19 cônes	
RENFORCEMENT ET ETIREMENTS			CONSIGNES : ➤ 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.	Aucun
	Maintien en position statique	Maintien en position statique		
	Maintien en position statique	Maintien en position statique sur 3 appuis		

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-024</p> <p>PERFECTIONNEMENT</p> <p>Tactique individuelle :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Situation <p><i>Gestion offensive en supériorité numérique</i></p> <p><u>Objectifs des attaquants :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Jouer en 2 contre 1 sur le côté en perturbant le défenseur par une course dans le dos. □ Conserver le ballon si pas de déséquilibre □ Rester en triangle <p><u>Objectifs de l'attaquant non porteur du ballon :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Aider son partenaire □ Récupérer le ballon pour jouer le contre <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 3 contre 2 dans la partie finition + 1 gardien ➢ tracer une zone de 15 X 15, le long de la ligne de touche. ➢ départ de la situation : ➢ 1 – (A) l'attaquant sollicite le ballon vers l'intérieur ➢ 2 – (B), son partenaire, fait une passe dans sa course ➢ 3 – Dès que le ballon sort de la zone, entre les deux constris, un attaquant participe à l'attaque et joue un 3 contre 2 ➢ Si le ballon sort de la zone de jeu par un autre côté que celui des deux constris : la situation est terminée ➢ Ne compter le hors jeu qu'après que le ballon soit sorti de la zone. ➢ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Demander à l'attaquant qui sort de la zone, de pénétrer le plus rapidement possible dans la surface de réparation. □ Ne pas oublier de rester en soutien du porteur du ballon 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 7 joueurs</p> <p>2 constris-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

3

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 008J</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 un joueur seul pour conserver ou mieux déséquilibrer l'adversaire - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Sur un ¾ de terrain de foot à 11 + 2 gardiens ➢ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11 ➢ Tracer deux lignes dans le sens de la longueur du terrain ➢ La zone du milieu étant plus large que les deux autres. ➢ Touches de balle libre, trois puis deux touches ➢ But marqué après que le ballon soit passé par les trois zones : deux points ➢ But marqué sans passage dans les trois zones : 1 point ➢ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies <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 ou de centre 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>JEU COLLECTIF</p> <p>Durée : 10 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Jeu libre sur un ¾ 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>
<p>Commentaires :</p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		

4