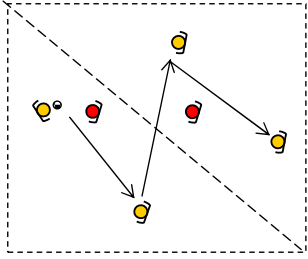
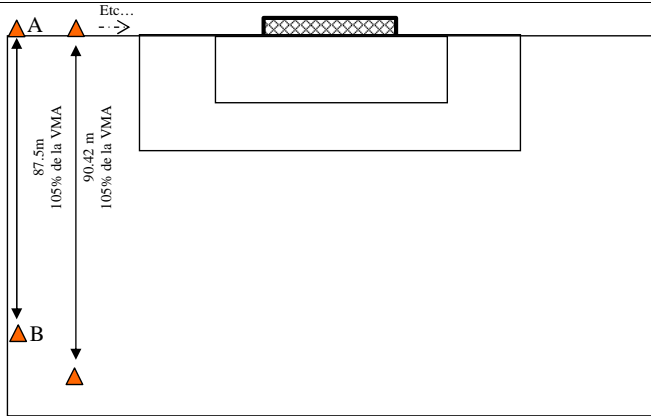
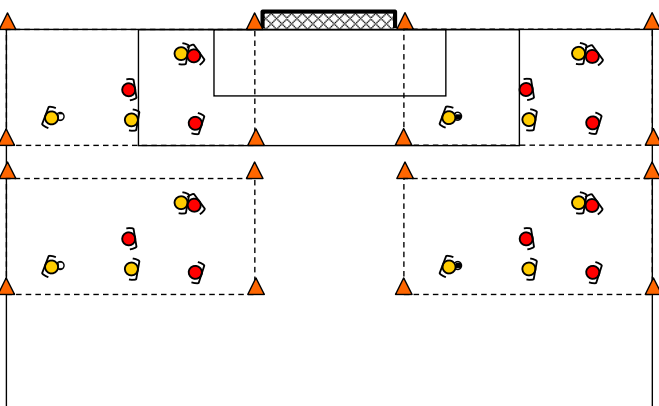
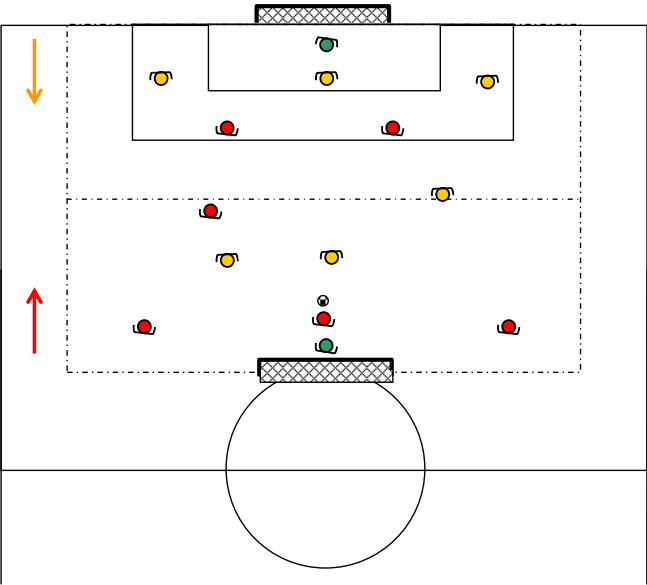


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL												
Thème : Volume :	Puissance Maximale Aérobie		N° Séance : 7	Effectif : 20												
N° : 062E ECHAUFFEMENT			CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> ❑ 4 contre 2 dans un carré de 13 X 13 divisé par une diagonale ❑ Les défenseurs sont changés toutes 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 : <ul style="list-style-type: none"> ❑ 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												
N° : 009end AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :			1^{ère} SERIE : <ul style="list-style-type: none"> ➢ 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" style="width: 100%; text-align: center;"> <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 : <ul style="list-style-type: none"> ❑ 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											
Objectifs - Endurance puissance aérobie sans ballon	TEMPS : 35 min															

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : 011T AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE: Jeu/Tournoi		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> ➢ 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 : <ul style="list-style-type: none"> ➢ 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 : <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 	Assiettes Cônes 3 haies 2 buts de foot à 11
Gestion offensive et égalité numérique : Objectifs des attaquants :			
<ul style="list-style-type: none"> ➢ Prendre l'espace libre ➢ Déséquilibrer l'adversaire ➢ Utiliser le dribble ➢ Si pas de déséquilibre, conserver le ballon. 			

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><u>CONSIGNES :</u></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><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>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		