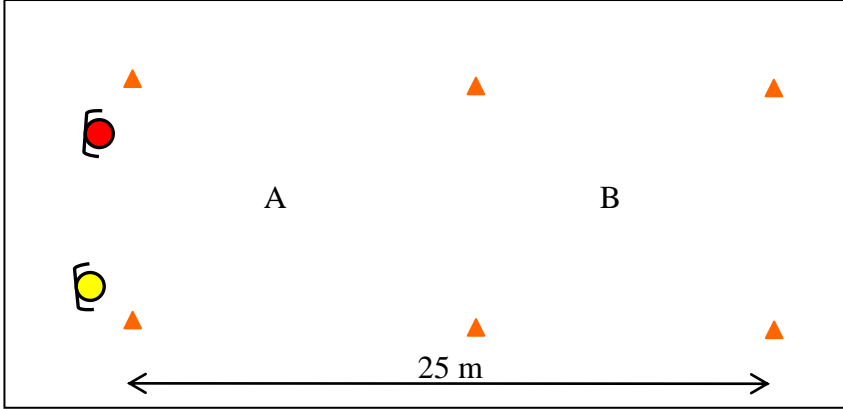
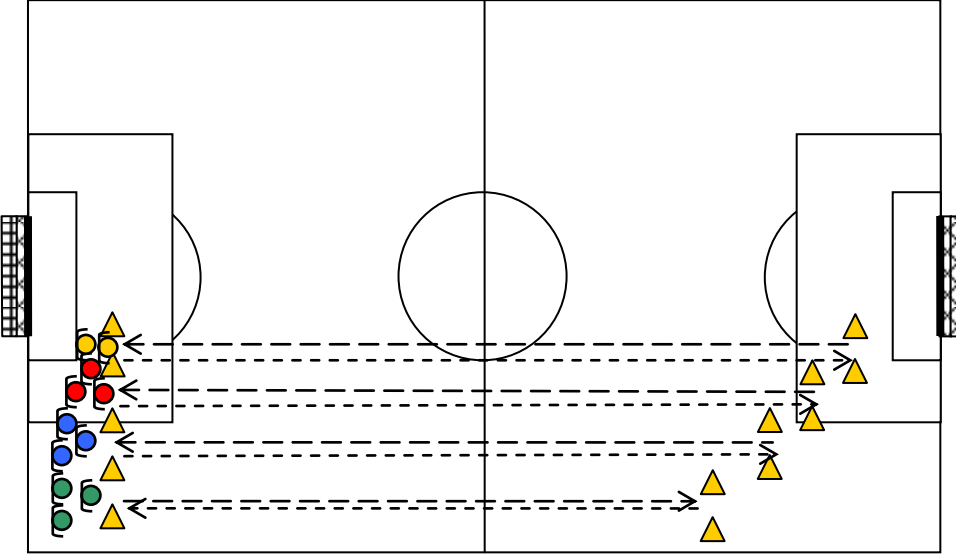
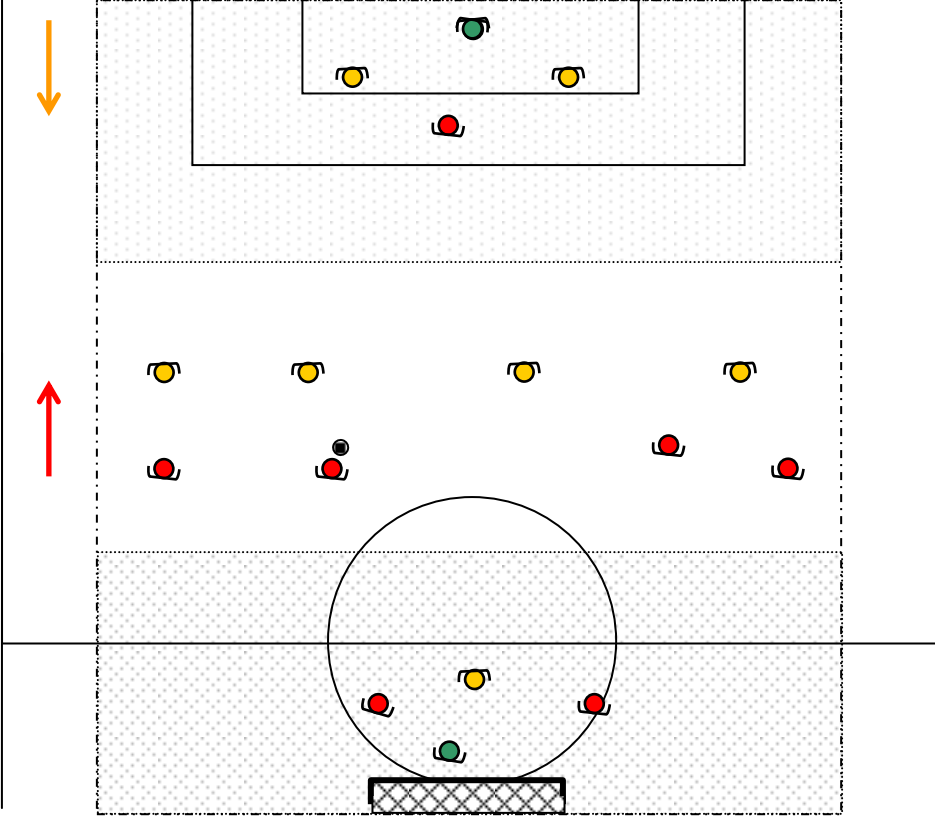


OBJECTIF	SCHEMA				CONSIGNES				MATERIEL			
Thème :	PMA– jeu de conservation				N° Séance : 42	Effectif :				18		
Volume :	■	■	■	■	□	Intensité :	■	■	■	■	□	1h10

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 006E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Prise en main du groupe</li> </ul> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>	 <p>The diagram shows a rectangular track of 25 meters in length. On the left side, there are two starting positions: a red circle and a yellow circle. The track is divided into two zones, A and B, by orange triangles. A double-headed arrow at the bottom indicates the total length of 25 meters.</p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <p><u>1<sup>ère</sup> séquence :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Faire deux zones d'une longueur totale de 30 m</li> <li>□ Débuter par une course à 60% sur 3 allers-retours</li> <li>□ 2 x Talons-fesses (zone B)</li> <li>□ 2 x Levé de genoux (zone B)</li> <li>□ 3 x Course allongée (zone B)</li> <li>□ 3 x Pas chassés (zone A et B)</li> <li>□ 3 x Course de récupération</li> <li>□ 5 Flexions extension (zone B)</li> <li>□ Sur place, 10 levés de genoux en A et B (Dès que les premiers s'arrêtent en B les seconds débutent en A)</li> <li>□ Sur place, 10 talons-fesses en A et B (Dès que les premiers s'arrêtent en B les seconds débutent en A)</li> <li>□ 2 x Appuis talons jambes tendues</li> <li>□ 4 x Accélération 80 % (zone B)</li> <li>□ 4 répétitions d'épaule contre épaule (zone A et B)</li> <li>□ 2 x Adducteurs (zone B)</li> <li>□ 2 x Course arrière (zone A) /accélération 80% (zone B)</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <p>Faire deux séquences entre coupées d'une séance d'étirements activo-dynamiques et finir par une séance d'étirements passifs.</p>	<p>8 assiettes</p> <p><b>THEME :</b> Tous</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 013end</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b></p> <p><i>Bloc intermittent court classique Régulier course 10/10 à 110 % de la VAM</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Amélioration de la puissance maximale aérobie</li> <li>❑ Sans ballon</li> </ul> <p><b>Durée : 40 min</b></p>	 <div data-bbox="645 715 1052 845" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p><b><u>Distance de course 110% VAM :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Palier 19 = 58,33</li> <li>❑ Palier 16 = 53,33</li> <li>❑ Palier 14 = 50</li> </ul> </div>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Groupes de VAM formés à partir d'un test de VAM de terrain validé.</li> <li>❑ Etalonner les distances à parcourir en fonction des VAM et du pourcentage de VAM choisi.</li> </ul> <p><b>DUREE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 10 secondes de course à 110 % de la VAM.</li> <li>❑ 10 secondes de récupération marchée</li> </ul> <p><b>BLOC :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Travail : 10 MINUTES</li> <li>❑ Récupération : 5 minutes</li> <li>❑ Nombre de bloc : 3</li> </ul>	<p>Cônes</p>
<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS : 5 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 013J</b></p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Gestion offensive en infériorité numérique</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Déséquilibrer les adversaires par le dribble</li> <li>- Feinter la passe et va</li> <li>- Si pas de déséquilibre, conserver le ballon pour rechercher le soutien</li> <li>- Faire des « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes de placements et replacements</li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>	 <p><a href="#">Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou</a></p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu 7 contre 7 + 2 gardiens sur <math>\frac{3}{4}</math> de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11.</li> <li>➤ Règles foot à 11</li> <li>➤ Tracer deux lignes dans le sens de la largeur du terrain</li> <li>➤ La zone du milieu étant plus large que les deux autres.</li> <li>➤ 1 contre 2 dans chaque zone offensive, 4 contre 4 au milieu</li> <li>➤ Interdiction de changer de zone, sauf sur une passe donné par un partenaire en soutien ; de la zone offensive vers la zone du milieu. Dans ce cas, le milieu rentre dans la zone offensive en conduite de balle.</li> <li>➤ Dès la perte du ballon, remplacement dans sa zone.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les milieux de terrain à solliciter le ballon en soutien.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>			