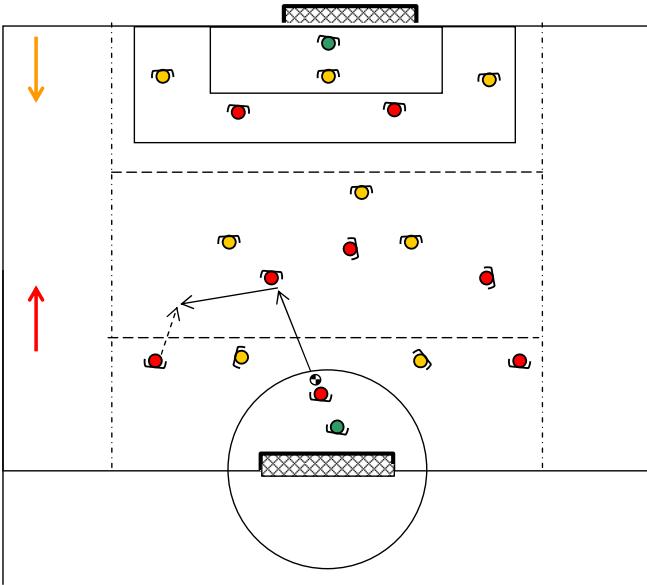


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
Thème : Préparation physique	N° Séance : PP8	Effectif : 20	20
Volume : [Progression bar]	Intensité : [Progression bar]		1 h 40
N° : 062E ECHAUFFEMENT <ul style="list-style-type: none"> Prise en main du groupe Technique libre : <ul style="list-style-type: none"> Amélioration du jeu entre deux joueurs. Développer la coordination et améliorer la concentration. TEMPS : 15 min		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 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
+ TEMPS : 10 min	Echauffement type avant match sans ballon	CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> Gammes athlétiques avant match :(talons fesses, montées de genoux, ...etc). 	Néant
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> 	Assiettes Boissons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE <ul style="list-style-type: none"> Travail intermittent 5 - 25 - 10 - 25 Athlétique : <ul style="list-style-type: none"> Développement de l'aérobie, Maîtriser plusieurs rythmes de course d'intensité différente TEMPS : 30 min		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> Par 2 sans ballon Faire 2 équipes - travail par 2 (fonction de la VMA) 8 répétitions 2 ateliers : <ul style="list-style-type: none"> Atelier 1 : PMA <ul style="list-style-type: none"> 10 secondes à 115% de la VMA Deux Ateliers à intensité maximale <ul style="list-style-type: none"> 4 sauts de haies Slalom entre constri-foot Skiping (Face aux autres exercices) 2 appuis dans chaque cerceau en course avant et arrière. Chaque exercice se termine par une accélération à vitesse maximale <ul style="list-style-type: none"> Récupération active de 25 secondes <ul style="list-style-type: none"> Travail sur 2 blocs Récupération passive de 5 minutes avec étirements REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> Débuter l'exercice par un temps de récupération Respecter les temps de récupération. Bien marquer les temps. 	Assiettes Cônes 16 Cônes (30cm) 8 cerceaux 8 haies (40cm) 8 constri-foot Chronomètre Décamètre
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> 	Assiettes Boissons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 043J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>La construction</p> <p><i>Jeu libre</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Préparation à l'action - Appel/appui et soutien <p>TEMPS : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 9 contre 9 sur ½ terrain de 50 m, avec deux buts de foot à 11. ➤ Règles foot à 11 ➤ Jeu libre ➤ Tracer 2 lignes dans le sens de la largeur du terrain, les trois surfaces étant de même taille. ➤ Le ballon doit avoir été transmis au milieu par un autre défenseur pour qu'un défenseur puisse entrer dans la zone médiane. ➤ Jeu libre, trois puis deux touches de balle. ➤ Compter les hors jeu à partir de la zone défensive. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Les partenaires doivent se rendre visible du porteur de balle, réaliser les appels de balle en appui ou en profondeur et être à distance de passe. ❑ Le porteur du ballon doit voir avant de recevoir, être toujours face au jeu et ne pas arrêter le ballon. ❑ Il faut conserver la profondeur, utiliser la largeur, rechercher le déséquilibre individuel ou collectif, respecter un temps de préparation. ❑ Fixer d'un côté pour renverser de l'autre ❑ Jeu à deux, à trois. ❑ Avoir toujours un joueur en soutien du porteur de balle 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		