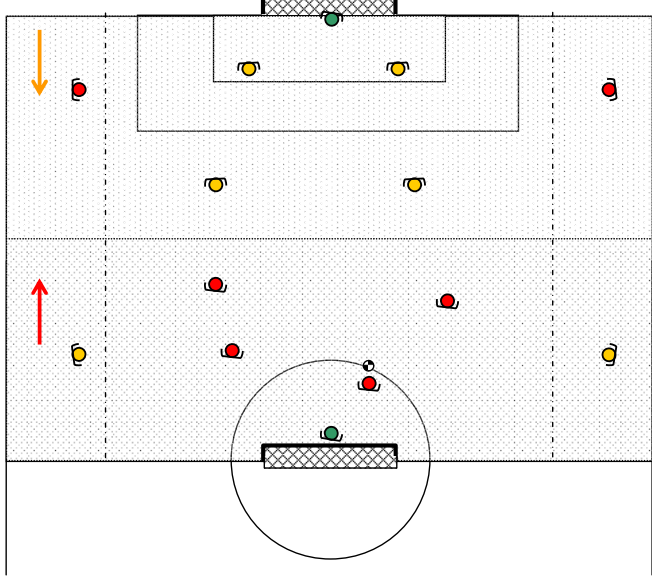


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b> Préparation physique <b>Volume :</b> <span style="color: red;">■</span> <span style="color: red;">■</span> <span style="color: red;">■</span> <span style="color: red;">■</span> <span style="color: red;">■</span> <span style="color: red;">■</span> <span style="color: red;">■</span> <span style="color: red;">■</span> <span style="color: red;">■</span> <span style="color: red;">■</span> <b>N° :</b> 040E <b>ECHAUFFEMENT</b> <i>Conservation du ballon 4X4</i> <b>Objectifs</b> - Capacité aérobie <b>TEMPS :</b> 20 min		<b>Effectif :</b> 18 <b>Intensité :</b> <span style="color: red;">■</span> <span style="color: red;">■</span> <span style="color: red;">■</span> <span style="color: red;">■</span> <span style="color: red;">■</span> <span style="color: red;">■</span> <span style="color: red;">■</span> <span style="color: red;">■</span> <span style="color: red;">■</span> <span style="color: red;">■</span> <b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Sur un terrain de 35x35m (1/8 ème de terrain), 3 équipes de 4 ou 6 équipes de 4</li> <li>□ Conservation neutre par couleur</li> <li>□ Si le joueur en possession de la balle est touché = la balle à l'adversaire</li> <li>□ Pour la conservation possibilité d'utiliser les pivots fixes qui vont jouer avec la couleur qui leur donne la balle.</li> <li>□ Durée de la situation : 3 minutes (on peut choisir une alternance irrégulière des temps de jeu et d'efforts.</li> <li>□ Récupération : 3 minutes (en fonction des rotations choisies on va trouver une alternance irrégulière des temps de récupération pour les pivots fixes).</li> <li>□ Nombre de répétition : 6 à 9</li> </ul> <b>VARIANTE :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Sur une jambe (cloche pied) en changeant de jambe toutes les minutes</li> <li>□ Augmenter le nombre de touché (2 ou 3 pour céder la balle à l'adversaire)</li> </ul>	Assiettes 1 ballon pour 12 joueurs Plots Chasubles

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>N° :</b> xxxEnd <b>ENDURANCE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Endurance aérobie</li> </ul> <b>Technique :</b> - Contrôles et passes - Conduite - Jonglage <b>Athlétique :</b> - Développement de l'aérobie, - Maîtriser plusieurs rythmes de course d'intensité différente <b>TEMPS :</b> 30 min		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Faire quatre équipes de 3 à 4 joueurs.</li> <li>□ Quatre zones de jeu de 15 X 15m</li> <li>□ Quatre Ateliers techniques :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atelier 1 : Contrôle et passe (donner et aller dans l'espace libre)</li> <li>- Atelier 2 : Conduite (pied droit, pied gauche et libre)</li> <li>- Atelier 3 : Passe intérieur (pied droit, pied gauche, libre)</li> <li>- Atelier 4 : Jonglage (pied droit, pied gauche, alterné)</li> </ul> </li> <li>□ Quatre Ateliers à dominante physique :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atelier course lente avec vivacité dans les appuis cerceaux</li> <li>- Atelier 50m environ 80% VMA</li> <li>- Atelier Sprint max sur 25m</li> <li>- Atelier Slalom 60 m environ 100% de la VMA</li> </ul> </li> <li>□ Exercice technique 45 secondes</li> <li>□ Exercice athlétique compris entre 4 et 15 secondes</li> <li>□ 2 blocs de 12min</li> <li>□ 3min de récupération entre blocs</li> </ul> <b>REMARQUES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Réaliser le circuit en respectant les temps faibles et temps sans perte de la qualité technique,</li> <li>□ Garder la même qualité technique malgré la fatigue</li> </ul>	Assiettes Lattes Cerceaux Constri-foot 4 couleurs de chasubles Ballons
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS :</b> 10 min		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>□</li> </ul>	Assiettes Boissons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 025J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></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"> <li>- Utiliser la supériorité numérique dans la partie offensive pour conserver et mieux déséquilibrer l'adversaire.</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>TEMPS : 25 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu en 7 contre 7 sur ¾ d'un terrain en longueur, avec deux buts de foot à 11</li> <li>❑ Règles foot à 11</li> <li>❑ Tracer une zone de 10 à 15 m sur toute la longueur des lignes de touche dans la partie offensive de chaque équipe.</li> <li>❑ Mettre un joueur « joker », de chaque équipe, dans les deux zones couloirs de leur partie offensive et les changer toutes les 3 minutes</li> <li>❑ Pour que l'un des « joker » rentre en jeu, un partenaire doit lui faire une passe de la zone axiale de sa partie offensive.</li> <li>❑ Dès la perte du ballon par l'équipe, les jokers reviennent à leur place.</li> <li>❑ But marqué après cinq passes : 2 points</li> <li>❑ But marqué en moins de cinq passes : 1 point.</li> <li>❑ Les « jokers » dans les couloirs ont trois de balle maximum. Jeu libre dans les parties axiales.</li> <li>❑ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les joueurs à faire une passe, dès que possible aux « jokers »</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>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		