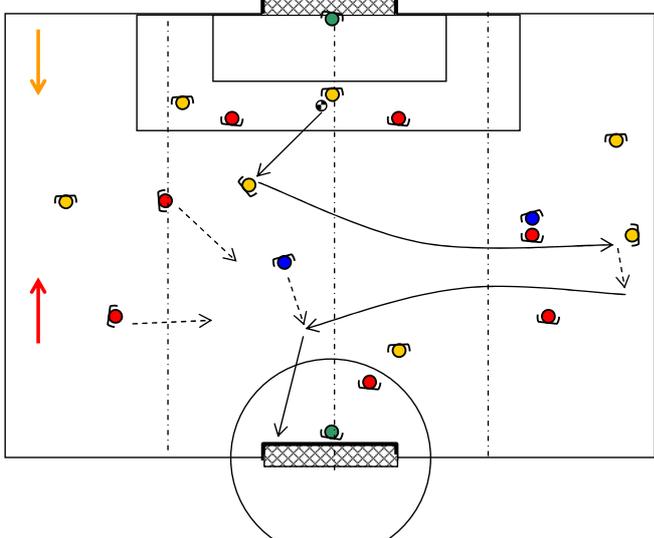


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique :	<i>Puissance aérobie</i>		N° Séance : 37	Effectif prévu : 18
Dominante technique :	<i>Jeu à deux à trois</i>		N° du Cycle : 2	Durée : 1 h 30
Dominante tactique :	<i>Conservation</i>			
Volume :			Intensité :	
<p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE</p> <p>Travail sur la fixation et le renversement.</p> <p><u>Jeu en zone.</u></p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fixation par un jeu en passes courtes. - Renversement et jeu long - Alternance jeu court/jeu long. - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>TEMPS : 25 min</p>			<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Après un échauffement en aérobie de 6min □ Jeu en 3 contre 3 dans une zone de 20 x 40m sur un côté avec deux buts de foot à 11 (Jeu libre). □ Départ de la situation : Les 6 joueurs jouent réel dès que l'éducateur donne un ballon dans la zone de conservation. □ Les joueurs en possession du ballon doivent effectuer 4 passes consécutives pour pouvoir jouer intérieur avec (A). □ Dès que (A) reçoit le ballon, il renverse sur (B) qui sollicite un ballon sur le côté opposé. □ (B) à deux touches de balle pour centrer sur deux attaquants placés dans l'axe du terrain en opposition à un défenseur. <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ (A) participe à la phase de conservation (1 touche de balle) à l'extérieur de la zone. □ Dans la zone de fixation, le joueur placé au plus prêt de la zone du but attaqué sollicite le centre de (B) + 1 défenseur □ Demander à (A) d'être à la réception des seconds ballons. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Corriger le placement de (A) et (B) □ Demander à (A) d'utiliser la fausse piste : transversale □ Corriger les courses des deux attaquants. □ Insister sur la qualité du renversement en priorité. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>1but amovible</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL															
<p>ETIREMENTS BOISSON</p> <p>TEMPS : 5 min</p>	<p>Etirements + explication des objectifs de la séance + boisson</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 	<p>Boisson</p>															
<p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Travail intermittent 5 – 25 – 10 - 25 <p>Athlétique :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développement de l'aérobie, - Maîtriser plusieurs rythmes de course d'intensité différente <p>TEMPS : 30 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Par 2 sans ballon □ Faire 2 équipes – travail par 2 (fonction de la VMA calculée par un test VAMEVAL) □ 8 répétitions <p>2 ateliers :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Atelier 1 : PMA <ul style="list-style-type: none"> - 10 secondes à 115% de la VMA <table border="1"> <thead> <tr> <th>PALIER</th> <th>19</th> <th>18</th> <th>17</th> <th>16</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>VITESSE</td> <td>17,5</td> <td>17</td> <td>16,5</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td>DISTANCE</td> <td>55,90</td> <td>54,31</td> <td>52,71</td> <td>51,11</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> □ 2 x Atelier 2 : Intensité maximale <ul style="list-style-type: none"> - 4 sauts de haies - Slalom entre constri-foot - Skipping - (Face aux autres exercices) 2 appuis dans chaque cerceau en course avant et arrière. - Chaque exercice se termine par une accélération à vitesse maximale □ Récupération active de 25 secondes <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Débuter l'exercice par un temps de récupération □ Respecter les temps de récupération. □ Bien marquer les temps. 	PALIER	19	18	17	16	VITESSE	17,5	17	16,5	16	DISTANCE	55,90	54,31	52,71	51,11	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>16 Cônes (30cm)</p> <p>8 cerceaux</p> <p>8 haies (40cm)</p> <p>8 constri-foot</p> <p>Chronomètre</p> <p>Décamètre</p>
PALIER	19	18	17	16														
VITESSE	17,5	17	16,5	16														
DISTANCE	55,90	54,31	52,71	51,11														

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 017J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Déséquilibre de la défense, fixation pour renversement</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fixer un espace pour jouer sur un autre - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens, avec les règles du foot à 11. ☐ Jeu à 7 contre 7 + 2 joueurs qui jouent avec l'équipe qui a le ballon. ☐ Tracer trois lignes dans le sens de la longueur du terrain. ☐ Les trois zones ont la même largeur. ☐ Jeu libre. ☐ Lorsque le ballon est sur un côté, l'équipe qui défend doit resserrer côté ballon. ☐ But marqué sur passe du côté opposé : 2 points. ☐ But marqué sans contrainte : 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 fixer un objectif pour utiliser celui-ci comme fausse piste. ☐ Adapter la longueur du terrain si objectif non atteint (3/4 de terrain). 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>ETIREMENTS BOISSON</p> <p>TEMPS : 5 min</p>	<p>Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 	<p>Boisson</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																																																																			
<p>Commentaires :</p>	<p><u>Echauffement :</u></p> <table border="1" data-bbox="375 1243 1173 1489"> <thead> <tr> <th>EQUIPE 1</th> <th>EQUIPE 2</th> <th>EQUIPE 3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p><u>Perfectionnement technique :</u></p> <table border="1" data-bbox="375 1545 1284 1691"> <thead> <tr> <th>EQUIPE 1</th> <th>EQUIPE 2</th> <th>EQUIPE 3</th> <th>EQUIPE 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p><u>Jeu d'application :</u></p> <table border="1" data-bbox="375 1758 1436 1937"> <thead> <tr> <th colspan="2">EQUIPE 1</th> <th colspan="2">EQUIPE 3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p><u>Remarques :</u></p>	EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3																									EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3	EQUIPE 4																	EQUIPE 1		EQUIPE 3																			
EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3																																																																				
EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3	EQUIPE 4																																																																			
EQUIPE 1		EQUIPE 3																																																																				