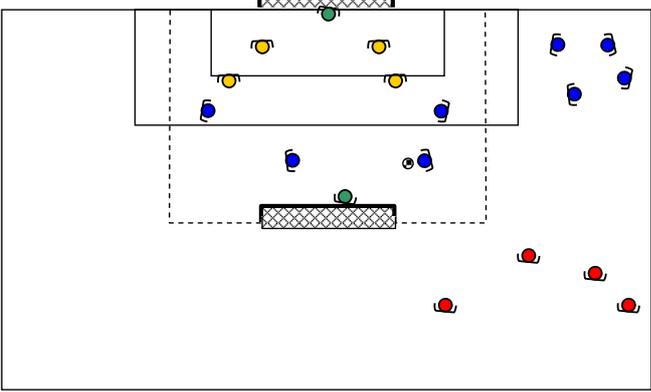


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique :	PMA	N° Séance : 4	Effectif prévu : 16
Dominante technique :	Jeu à deux/Duels	N° du Cycle : 1	Durée : 1 h 20
Dominante tactique :	Audace/Prise de risque		
Volume :		Intensité :	
<p>N° : XXXE</p> <p>AMELIORATION DES QUALITES ATHLETIQUES</p> <p><input type="checkbox"/> PMA avec ballon sur 1'/1'</p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conservation collective ou individuelle du ballon. - Utilisation pertinente des espaces libres. - Réactivité à la perte de balle. <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jeu 2 contre 2 sur une surface de 25 X 30 <input type="checkbox"/> 2 zones « cible » de 3 x 3 <input type="checkbox"/> En jeu libre, à la récupération du ballon les joueurs attaquent toujours la cible la plus éloignée. <input type="checkbox"/> Pour marquer un point le joueur doit traverser la « cible » par un des côtés. <input type="checkbox"/> L'équipe ayant marquée conserve le ballon. <input type="checkbox"/> Marquage individuel nominatif. <input type="checkbox"/> Faire attend d'équipe que nécessaire sous forme de tournoi montée/descente <input type="checkbox"/> Travail sur 2 x 10 minutes <input type="checkbox"/> Récupération entre bloc de 5 minutes <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Obligation que les deux joueurs soient dans la partie offensive. <p>REMARQUES ET CRITERES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mettre un maximum de ballon <input type="checkbox"/> Maîtrise technique, intention de jeu. 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</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>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 	<p>Boisson</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>ENDURANCE</p> <p><input type="checkbox"/> Travail intermittent</p> <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"> <input type="checkbox"/> Par 10 sans ballon <input type="checkbox"/> 3 circuits : <input type="checkbox"/> Circuit 1 : maîtrise des appuis (2 tours) <ul style="list-style-type: none"> - Pas chassés (alternance droite et gauche au cône) - 1 appui droit entre les cônes (vivacité, jambe gauche tendue) et inversement - Talon droit aux fesses (vivacité) et inversement - Course arrière + retournement - 3 appuis dans les cerceaux en vivacité - 2 appuis de chaque côté de la ligne médiane <input type="checkbox"/> Circuit 2 : bondissement (3 tours) <ul style="list-style-type: none"> - 3 foulées bondissantes - Slalom court - Slalom 1 appui extérieur de chaque constri-foot - 4 foulées bondissantes <input type="checkbox"/> Récupération marchée entre circuit 2 et 3 <input type="checkbox"/> Circuit 3 : vivacité (3 tours) <ul style="list-style-type: none"> - Saut d'une haie de 60cm (pieds joints) - Slalom en vivacité + accélération vitesse maximale sur 7 mètres - Récupération marchée 10 secondes - Slalom vivacité + saut d'une haie de 30cm + accélération sur 7m - Récupération marchée <input type="checkbox"/> Travail sur 2 blocs <input type="checkbox"/> Récupération passive de 5 minutes avec étirements <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Il faut compter environ 7min pour un bloc complet. 	<p>Assiettes</p> <p>16 grands cônes de chantier (haies de 20cm)</p> <p>20 petits cônes</p> <p>11 constri-foot</p> <p>4 cerceaux</p> <p>1 barre avec clips pour constri-foot (haie de 60cm)</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N°: 035J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Jeu à thème aux pieds :</u> Tournoi sur le thème du tir et centre et frappe</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Faire 4 équipes A, B et C, D ❑ Sur un terrain de 30 X 40 m (2 surface de 16,5 m) ❑ Jeu en 4 contre 4 avec 2 gardiens fixes, ❑ Les joueurs qui ne jouent sont en récupération ❑ Marquage individuel nominatif ❑ Libre, 3 touches puis 2 touches dans la zone défensive ❑ Jeu sur 3 minutes ❑ A joue contre B, C joue contre D <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Attention à équilibrer les zones de jeu 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSON</p> <p>TEMPS : 5 min</p> <p>Commentaires :</p>	<p>Etirements + Boisson</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 	<p>Boisson</p>