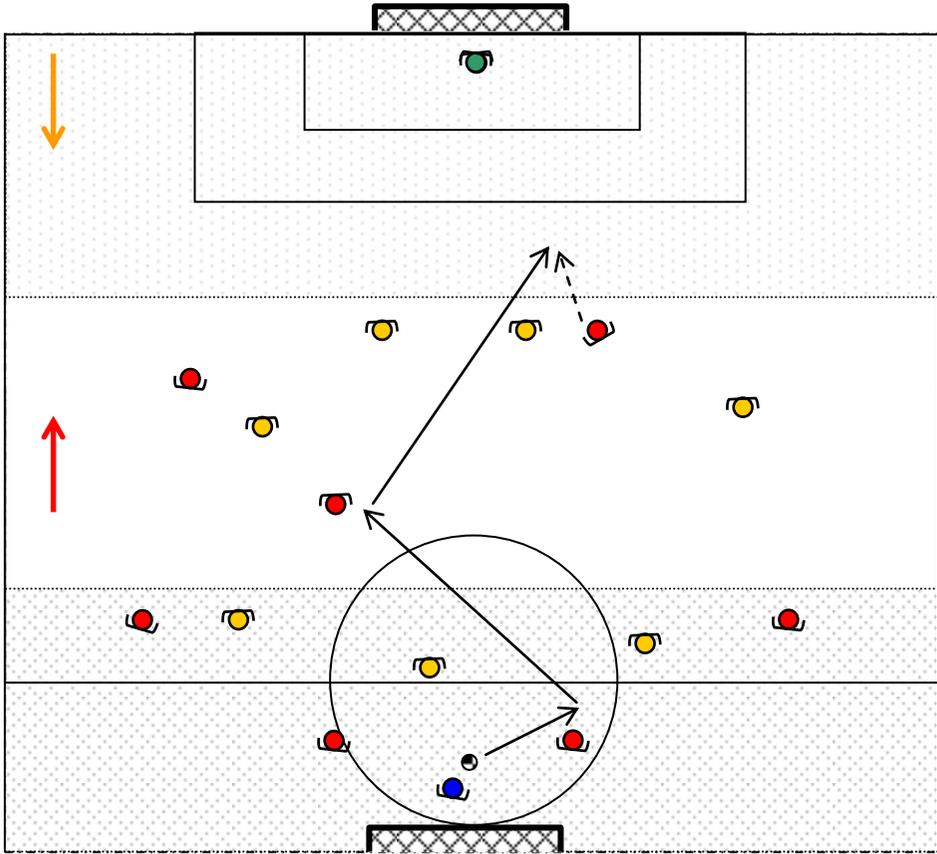
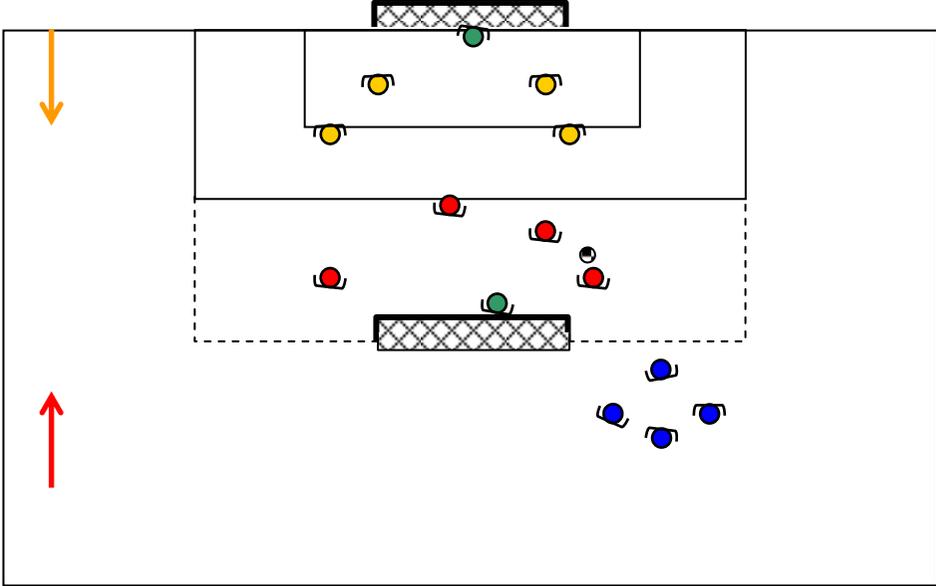


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Puissance Maximale Aerobie		N° Séance : 15	Effectif : 16
Volume :	■ ■ ■ ■ ■		Intensité :	■ ■
N° : xxxE	20 minutes en aisance respiratoire		CONSIGNES :	Assiettes
AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES			<ul style="list-style-type: none"> ➤ Echauffement pendant 20 minutes ➤ Travail ensuite sur la puissance maximale aérobie à 105% de VMA en 20/20 ➤ 3 blocs de 8 minutes ➤ Récupération entre bloc : 4 minutes 	24 cônes
<input type="checkbox"/> Prise en main du groupe			REMARQUES :	Chasubles
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	
<u>Objectifs :</u> Puissance Maximale Aérobie 105% en 20/20				
<u>TEMPS :</u> 40 min				

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 5 min</p>	 <p>Aine Mollet Ischios Psoas Quadriceps</p>	<p>Assiettes Boissons</p>	<p>ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 5 min</p>
<p>N° : 111T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Jeu</p> <p><u>Gestion défensive en supériorité numérique:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Timing du démarquage - Changement de rythme dans l'appel - Se placer dans le dos des défenseurs et coordonner les courses. <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 7 contre 7 + 1 gardien sur ¾ de terrain, en longueur, avec un but de foot à 11. ➤ Règles foot à 11 ➤ Tracer deux lignes dans le sens de la largeur du terrain ➤ La zone du milieu étant plus large que les deux autres (20x40m). ➤ Sur remise en jeu en zone défensive, construire pour trouver un joueur lancé dans le dos de la défense ➤ 1 contre 1 avec le gardien. ➤ Toutes les remises en jeu sont réalisés par l'éducateur. ➤ Changer les oppositions toutes les 10 remises en jeu. ➤ L'équipe qui n'a pas le ballon ne peut pas défendre en zone défensive. ➤ Hors jeu signalé en zone défensive. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Faire l'appel au bon moment pour ne pas être hors-jeu. <input type="checkbox"/> Aller fixer le gardien et dribbler large 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N°: 033J</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</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Faire 3 équipes ❑ Sur un terrain de 30 X 40 m (2 surface de 16,5 m) ❑ Jeu en 4 contre 4 avec 2 gardiens fixes, sous forme de tournoi (l'équipe qui gagne reste sur le terrain l'autre sort) ❑ Libre, 3 touches puis 2 touches dans la zone défensive <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>Commentaires :</p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		