

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b> Endurance vitesse –Relation	N° Séance :	24	Effectif :	16
<b>Volume :</b>	<b>Intensité :</b>			<b>1 h 20</b>
<p>N° : 040E</p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <p><i>Conservation du ballon à la main 4 X 4</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Endurance puissance aérobie</li> </ul> <p><b>Durée : 18 à 27 min</b></p>			<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Sur 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> <p><b>VARIANTE :</b></p> <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>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 12 joueurs</p> <p>Plots</p> <p>Chasubles</p>

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>VIT43</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b></p> <p><i>Séance mixte intermittent 10/20</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Endurance vitesse spécifique</li> </ul> <p><b>Durée : 24 à 30 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Former des groupes de VAM à partir d'un test de terrain validé. Travail par 2 avec même VAM.</li> <li>➢ Etalonner les distances de courses à partir de la VAM et du pourcentage de VAM choisi pour effectuer 10 secondes de course à 110 %.</li> <li>➢ Séquence : 10 + 20 + 10 + 20 +</li> </ul> <p><b>DUREE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 8 à 10 minutes</li> </ul> <p><b>BLOC :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Travail : 8 à 10 MINUTES</li> <li>❑ Récupération : moitié du temps de travail</li> <li>❑ Nombre de bloc : 2 à 3</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>Plots</p> <p>Chasubles</p>
<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS :</b> 10 min</p>	Etirements activo-dynamiques		Boissons

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 115T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><u>Spécifique au poste. Sur situation :</u></p> <p><u>Gestion offensive en égalité numérique :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fixer l'adversaire et mettre un coéquipier en situation de centre.</li> <li>- Déséquilibrer les adversaires par la fixation.</li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>	<p><a href="#">Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou</a></p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Séquence avec 2 joueurs + 1 gardien</li> <li>➢ 1 - Le défenseur donne une balle longue à l'attaquant</li> <li>➢ 2 - L'attaquant contrôle et conduit le ballon</li> <li>➢ 3 - L'attaquant fixe son adversaire direct</li> <li>➢ 4 - L'attaquant donne en profondeur sur le côté au milieu.</li> <li>➢ 5 - Le milieu centre sur l'attaquant qui doit marqué en trois touches maximum</li> <li>➢ Si le défenseur récupère le ballon il relance sur l'éducateur</li> <li>➢ Dès que l'attaquant recule ou après 30" la situation est terminée</li> <li>➢ Faire travailler à gauche et à droite du but</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Corriger les erreurs de positionnement du corps du défenseur</li> <li>❑ Corriger les erreurs de positionnement de l'attaquant.</li> <li>❑ Insister sur le changement de rythme, la prise d'information du Milieu au moment du centre.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2</p> <p>4 constri-foot ou 2 mannequins</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 40J</b></p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Contrôle, passes et conduite (remise et déviations)</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeu de face</li> <li>- Jeu en remises et déviation</li> <li>- Jeu à deux et à trois.</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>	<p><a href="#">Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou</a></p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Sur un terrain 40 x 40</li> <li>➢ Jeu à 5 contre 5 + 2 gardiens avec les règles du foot à 11</li> <li>➢ Tracer une ligne médiane dans le sens de la largeur du terrain</li> <li>➢ Jouer de face en jeu libre avec interdiction d'effectuer un contrôle orienté lorsque le joueur est dos au jeu.</li> <li>➢ But marqué après cinq passes : deux points</li> <li>➢ But marqué en moins de cinq passes : 1 point</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les joueurs à jouer face à eux</li> <li>❑ Travailler en appui/soutien</li> <li>❑ Le joueur en possession de la balle doit toujours avoir un joueur en soutien.</li> <li>❑ Favoriser le jeu vers l'avant en déviation.</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>		