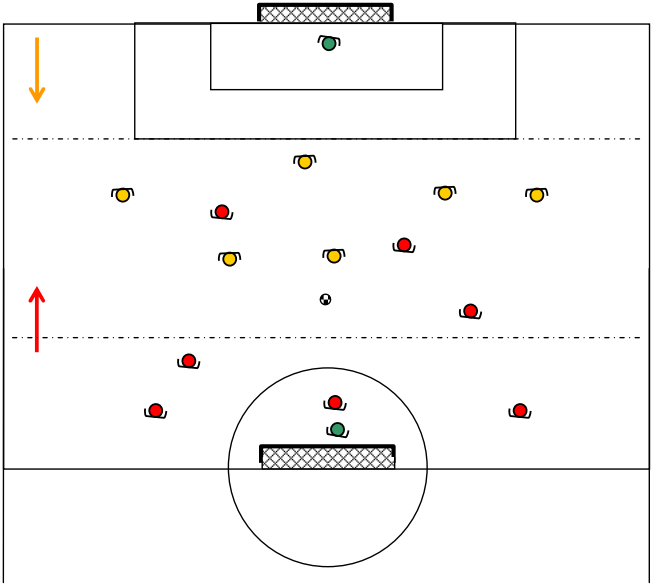


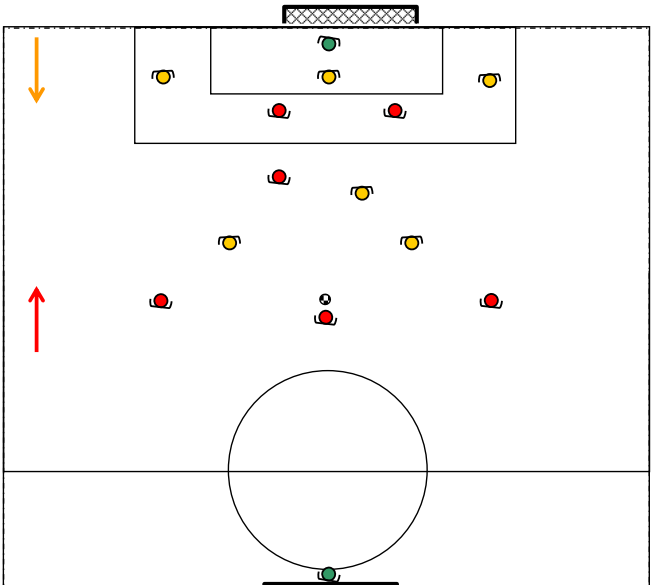
OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Amélioration spécifique - Technique		N° Séance : 33	Effectif : 18
Volume :			Intensité :	1h50
ECHAUFFEMENT TEMPS : 10 min	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Séquence de 5 minutes de footing sans ballon <input type="checkbox"/> 5 minutes éducatif (montée de genoux, talons fesses, pointes, course arrière) sur 2x30m 		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Après 5 minutes vérifier les pulsations. 	Assiettes
AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE : <i>Puis 25/20 en ligne à 110% de VMA</i> Objectifs - Endurance puissance aérobie sans ballon TEMPS : 35 min			CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 groupes de joueur ayant la même VMA (en fonction d'un test de terrain) ➤ Travail sur 3 blocs de 8 mn ➤ Récupération entre bloc de 5 mn ➤ Travail à 110% de la VMA ➤ Récupération active sur la largeur (60% de la VMA) ➤ Vérifier les pulsations après chaque série 	Cônes 1 double décamètre 2 chronomètres
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 5 min			CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 	Assiettes Boissons

1

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
RENFORCEMENT ET ETIREMENTS			CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gainage antérieur : 30 à 40sec ➤ Gainage latéral : 30 à 40sec des 2 cotés ➤ Gainage postérieur : 30 à 40sec des 2 cotés ➤ Gainage Antérieur : 30 à 40sec changer l'appui. ➤ Travail sur 4 répétitions ➤ Récupération de 20sec entre les exercices et les séries. 	Aucun
N° : 057T PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE: <input type="checkbox"/> Perfectionnement de la conduite Parcours : Appui et technique en circuit. TEMPS : 20 min			CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Seul avec un ballon, sur 1/2 terrain avec deux buts à 11 + deux gardiens <input type="checkbox"/> Les joueurs exécutent le même parcours, en circuit, en sens inverse. <ul style="list-style-type: none"> o Enchaînement de passément de jambe o Passe le long des cerceaux puis appuis fréquence avant. o Récupération du ballon puis enchaîner un contournement du constrifoot et une frappe VARIANTES: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Au niveau des cerceaux demander un appui et le joueur pousse le ballon <input type="checkbox"/> (A) fait une passe à (B) et (B) passe à (A) ils contrôle orienté et frappe au but en évitant le constrifoot <input type="checkbox"/> Ne plus contourner le constrifoot et aller au duel face au gardien REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité du geste <input type="checkbox"/> Faire respecter le geste travaillé 	Assiettes Cerceaux Ballons Chasubles Cônes 1 but amovible

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Récupération du ballon, faire le bon choix d'attaque.</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Se maîtriser sans pression après avoir récupéré le ballon pour faire une bonne relance. <p>Durée : 25 min</p> <p>Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur un ½ terrain de foot à 11 + 2 gardiens ➤ Jeu à 9 contre 9 avec les règles du foot à 11 ➤ Tracer deux lignes dans le sens de la largeur du terrain ➤ La zone étant moins large que les deux autres. ➤ Dès qu'un joueur récupère le ballon dans sa partie défensive, personne ne peut défendre sur lui. ➤ Il doit en deux touches après la récupération du ballon, enchaîner une relance, la plus sûre et la plus réelle. ➤ Touche de balle libre. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les défenseurs à presser à plusieurs l'attaquant, porteur du ballon. ❑ Obliger le récupérateur à enchaîner une situation dans les 2 à 3" qui suivent la récupération. 	<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° : 012J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Jeu libre</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 10 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 9 contre 9 sur ¼ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11. ➤ Règles foot à 11 ➤ Jeu libre ➤ Mise en place et organisation libre <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Utiliser le jeu libre pour rechercher un enchaînement des plus sûrs. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>			