

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

1

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

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></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"> <li>- Se maîtriser sans pression après avoir récupéré le ballon pour faire une bonne relance.</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p> <p><a href="#">Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou</a></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Sur un ½ terrain de foot à 11 + 2 gardiens</li> <li>&gt; Jeu à 9 contre 9 avec les règles du foot à 11</li> <li>&gt; Tracer deux lignes dans le sens de la largeur du terrain</li> <li>&gt; La zone étant moins large que les deux autres.</li> <li>&gt; Dès qu'un joueur récupère le ballon dans sa partie défensive, personne ne peut défendre sur lui.</li> <li>&gt; Il doit en deux touches après la récupération du ballon, enchaîner une relance, la plus sûre et la plus réelle.</li> <li>&gt; Touche de balle libre.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Obliger les défenseurs à presser à plusieurs l'attaquant, porteur du ballon.</li> <li><input type="checkbox"/> Obliger le récupérateur à enchaîner une situation dans les 2 à 3" qui suivent la récupération.</li> </ul>	<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><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Jeu libre</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>Durée : 10 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Jeu 9 contre 9 sur ¾ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11.</li> <li>&gt; Règles foot à 11</li> <li>&gt; Jeu libre</li> <li>&gt; Mise en place et organisation libre</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Utiliser le jeu libre pour rechercher un enchaînement des plus sûrs.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>			