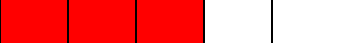
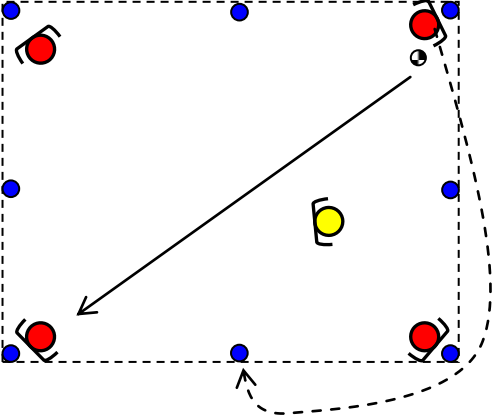
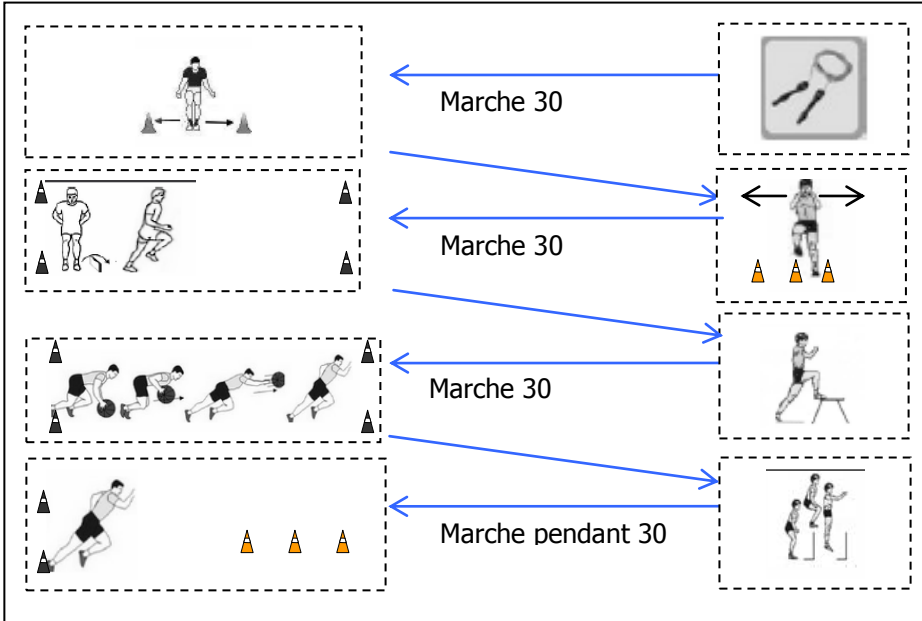
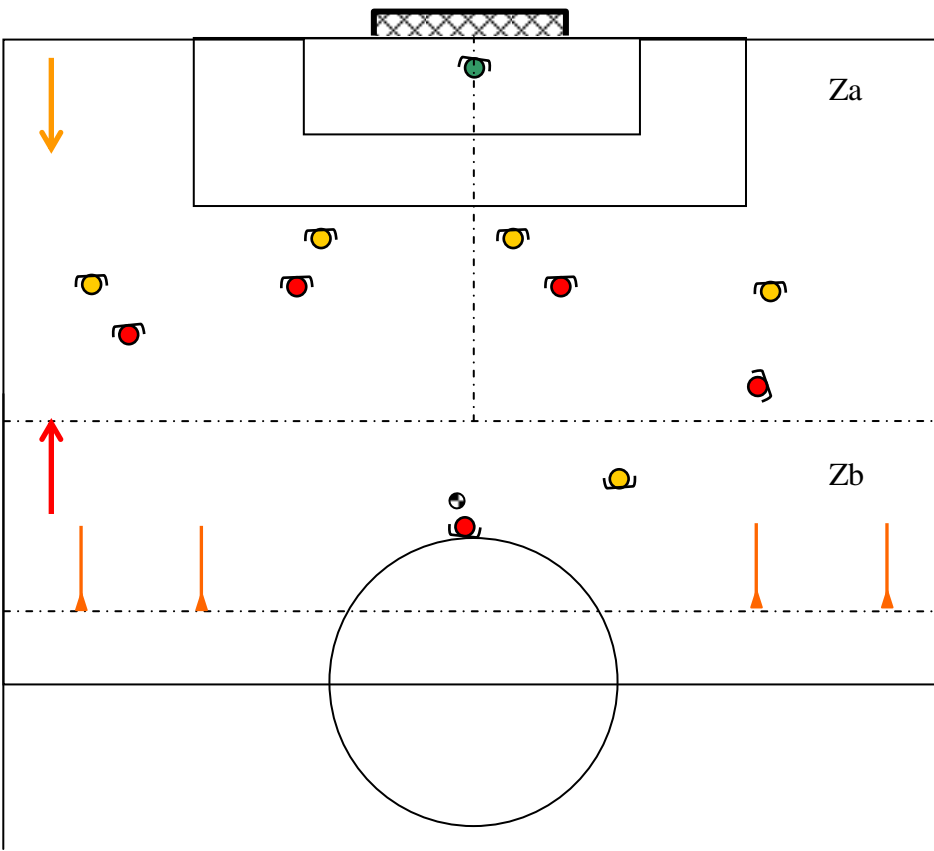


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES		MATERIEL
Thème :	Circuit training musculaire – Jeu à deux à trois– Jeu collectif		N° Séance : 80	Effectif : 16	
Volume :			Intensité :	1h50	
<p>N° : 011E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Prise en main du groupe <p>Taureau : Conservation du ballon en supériorité avec passe et va</p> <p>TEMPS : 15 min</p>			<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Dans une surface de 10 X 10, mettre huit assiettes ❑ Taureau 4 contre 1 ❑ Dès que le joueur a fait la passe (1), il va à une assiette où il n(y a personne, en passant dans le dos d'un partenaire (2) ❑ Constituer des groupes de niveaux ❑ Touches de balle libres, trois puis deux ❑ Changer le défenseur à chaque interception ❑ Si le défenseur prend un petit pont, il reste une fois de plus. ❑ Si les attaquants font quatre passes, le défenseur reste une fois de plus. ❑ Changer les groupes de joueurs. <p><u>REMARQUES :</u> Savoir attendre que le partenaire se positionne, pour avoir une solution de plus.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon / 6 joueurs</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p>TEMPS : 10 min</p>	Etirements activo dynamique				Boissons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL
<p>N° : 017end</p> <p>AMELIORATION CAPACITE PHYSIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Circuit training musculaire <p><i>8 ateliers en boucle avec alternance des groupes musculaires en 30/30</i></p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Vitesse force <p>TEMPS : 30 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Circuit training musculaire 8 ateliers en boucle en 30/30 par 2 avec alternance des groupes musculaires. ❑ Distance entre les ateliers = 20 m maximum ❑ ATELIER 1 : Corde à sauter ❑ ATELIER 2 : Toucher les cônes (5m) à chaque trajet ❑ ATELIER 3 : Skipping latéral avec trois cônes. ❑ ATELIER 4 : Saut de haie (de côté) + accélération sur 10m (changer de côté à chaque passage) ❑ ATELIER 5 : Bonds sur banc (50cm) 1 appui propulsion verticale en alternance (reprendre une bonne position dos bien droit) ❑ ATELIER 6 : Démarrage et accélération 10m avec MDB (3 kg) et largage de celui-ci après quelques foulées ❑ ATELIER 7 : Accélération en aller/retour sur 5m, 6m et 7m toucher le cône et revenir. ❑ ATELIER 8 : 2 Bondissements verticaux avec tenue isométrique. <p>DUREE CIRCUIT :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Complet : 8 minutes ❑ Nombre de tours : 2 ❑ Récupération : 4 minutes <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Insister sur la qualité et corriger les gestes techniques imposés 	<p>N° : 017end</p> <p>AMELIORATION CAPACITE PHYSIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Circuit training musculaire <p><i>8 ateliers en boucle avec alternance des groupes musculaires en 30/30</i></p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Vitesse force <p>TEMPS : 40 min</p>
<p>ETIREMENTS BOISSONS</p> <p>TEMPS : 10 min</p>	<p>Etirements passifs</p>		<p>Boissons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 045J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Jeu d'application en attaque défense</p> <p><i>Gestion offensive en supériorité numérique</i></p> <p>Objectifs des attaquants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordination des déplacements des attaquants - Occupation du terrain - Jeu en zone - Recherche du déséquilibre offensif. <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu à 5 contre 5 + 1 gardien ❑ Règles foot à 11, compter les hors jeu à partir de la zone (Za). ❑ Mettre deux portes de 1m sur la ligne médiane. ❑ Attaque/défense débute par un ballon donné par l'éducateur sur le milieu défensif en (Zb). ❑ Les défenseurs doivent rester dans leurs zones. ❑ Les attaquants peuvent évoluer partout sur le terrain si le nombre de joueur par zone reste stable. ❑ Si un défenseur récupère le ballon il joue un 2 contre 1 avec son partenaire en (Zb). <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 2 contre en (Za) et 3 contre 3 en (Zb). ❑ Les 3 milieux préparent leur attaque en (Zb) et cherchent à donner la dernière passe sur les deux attaquants. ❑ Autoriser l'entrée d'un ou plusieurs partenaire(s) dans la zone de tir. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le porteur de balle doit voir avant de recevoir et ne pas arrêter son ballon. ❑ Les partenaires doivent se rendre visible du porteur de balle, créer des espaces par des appels de balle, rester à distance de passe et jouer en appel – appui - soutien ❑ L'équipe qui attaque doit absolument conserver la profondeur (ne pas être trop vite tous dans la surface), utiliser au maximum la largeur, rechercher le déséquilibre individuel ou collectif, respecter un temps de préparation et éviter un jeu trop latéral. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>4 constri-foot</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p>TEMPS : 10 min</p>	<p>Etirements passifs</p>		<p>Boissons</p>
<p>Commentaires :</p>			