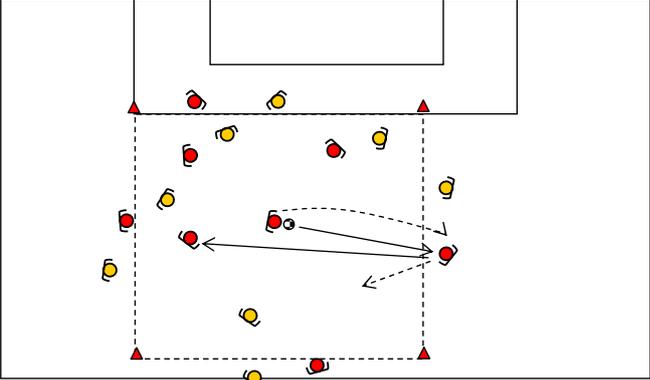
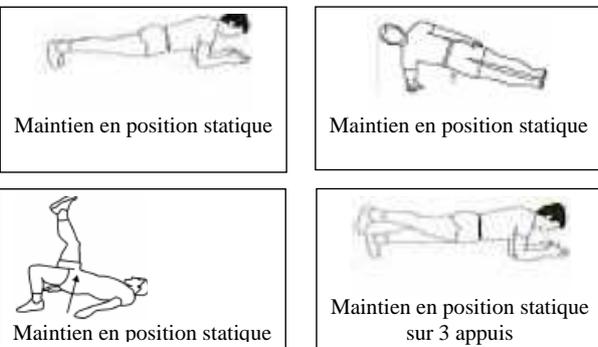


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème : Préparation physique	N° Séance : PP6		Effectif :	20
Volume : [Progression bar]	Intensité :		[Progression bar]	1 h 40
ECHAUFFEMENT <ul style="list-style-type: none"> □ Jeu de conservation de la balle <p><u>Appui/soutien en espace réduit</u></p> <p><u>Objectif :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Améliorer la qualité des enchaînements. - Améliorer la mobilité et la disponibilité. - Solliciter la vision du jeu. <p>TEMPS : 20 min</p>			<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Dans un carré de 30 x 30 □ 4 contre 4 avec 4 appuis de chaque équipe à l'extérieur de la zone □ Conserver le ballon en donnant à l'appui et en prenant sa place. □ L'appui doit, avec ou sans contrôle, trouver un troisième. □ Deux touches obligatoires dans le carré. □ 2 x 10 minutes avec 2 minutes de récupération <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Orientation et qualité des appuis □ Vitesse d'enchaînement. □ Voir avant de recevoir. □ Disponibilité et mobilité du troisième □ Donner dans la zone de sécurité (à l'opposé de l'adversaire). 	Assiettes Cônes Ballons Chasubles

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
RENFORCEMENT ET ETIREMENTS <p>TEMPS : 20 min</p>			<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ 2 séquences : □ Renforcement musculaire dynamique: □ Plyométrie : séquences de 2 séries de 4 x 10 abdominaux. □ Isométrie : Séquences de 2 séries de 4 x 30 secondes d'abdominaux □ Renforcement musculaire statique: □ 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

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																
<p>N° : 023end</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <p><i>15/15 sans ballon</i></p> <p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Endurance puissance aérobie 110 % VMA <p>TEMPS : 30 min</p>		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Travail à 110% de la VMA sur <input type="checkbox"/> Récupération à 60% de VMA. <input type="checkbox"/> Travail sur 8 minutes (6tours) <input type="checkbox"/> 3 blocs <input type="checkbox"/> 5 minutes de récupération <table border="1"> <thead> <tr> <th>PALIER</th> <th><14</th> <th>14<P<17</th> <th>P>19</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>VMA</td> <td><15km/h</td> <td>VMA=16km/h</td> <td>VMA=17,5km/h</td> </tr> <tr> <td>W (m)</td> <td>65</td> <td>75</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>R (m)</td> <td>40</td> <td>45</td> <td>50</td> </tr> </tbody> </table> <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Débuter l'exercice par un temps de récupération <input type="checkbox"/> Respecter les temps de récupération. <input type="checkbox"/> Bien marquer les temps. 	PALIER	<14	14<P<17	P>19	VMA	<15km/h	VMA=16km/h	VMA=17,5km/h	W (m)	65	75	80	R (m)	40	45	50	<p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>Chronomètre</p> <p>Décamètre</p>
PALIER	<14	14<P<17	P>19																
VMA	<15km/h	VMA=16km/h	VMA=17,5km/h																
W (m)	65	75	80																
R (m)	40	45	50																
<p>ETIREMENTS BOISSONS</p> <p>TEMPS : 10 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 	<p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>																

3

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 40J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Contrôle, passes et conduite (appui/soutien)</i></p> <p>Objectifs du jeu d'application :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu de face - Jeu en remises et déviation - Jeu à deux et à trois. <p>TEMPS : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sur un terrain 40 x 40 <input type="checkbox"/> Jeu à 5 contre 5 + 2 gardiens avec les règles du foot à 11 <input type="checkbox"/> Tracer une ligne médiane dans le sens de la largeur du terrain <input type="checkbox"/> Jouer de face en jeu libre avec interdiction d'effectuer un contrôle orienté lorsque le joueur est dos au jeu. <input type="checkbox"/> But marqué après cinq passes : deux points <input type="checkbox"/> But marqué en moins de cinq passes : 1 point <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Obliger les joueurs à jouer face à eux <input type="checkbox"/> Travailler en appui/soutien <input type="checkbox"/> Le joueur en possession de la balle doit toujours avoir un joueur en soutien. <input type="checkbox"/> Favoriser le jeu vers l'avant en déviation. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		

4