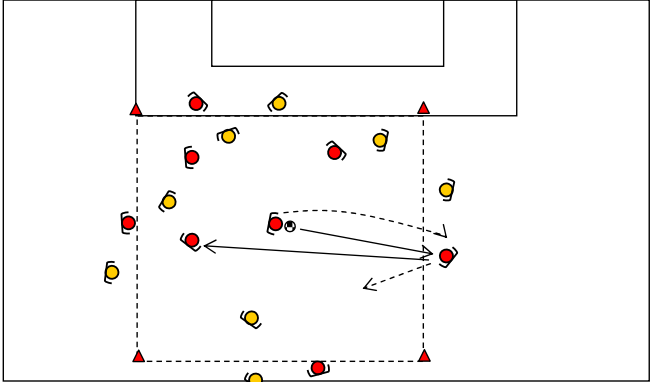
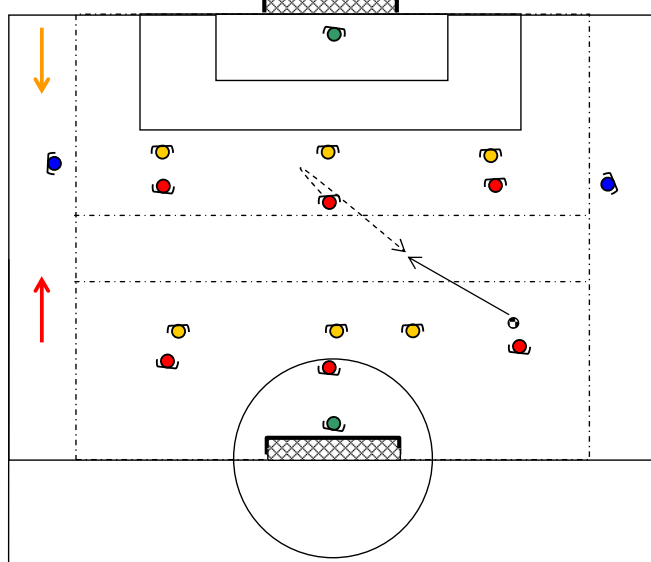


| OBJECTIF  | SCHEMA                      | CONSIGNES   | MATERIEL                   |
|---|-----------------------------|---|----------------------------|
| <b>Dominante athlétique :</b>   | <i>Vitesse puissance</i>    | N° Séance : <b>6</b>  | Effectif prévu : <b>16</b> |
| <b>Dominante technique :</b>  | <i>Appel/Appui/Soutien</i>  | N° du Cycle : <b>1</b>  | Durée : <b>1 h 20</b>      |
| <b>Dominante tactique :</b>   | <i>Jeu en appui soutien</i> |   |                            |
| Volume :  |                             | Intensité :   |                            |
| <b>ECHAUFFEMENT</b><br><input type="checkbox"/> Prise en main du groupe<br><br><b>TEMPS :</b> 15min |                             | <b>CONSIGNES :</b><br><input type="checkbox"/> Faire deux groupes de joueurs<br><input type="checkbox"/> Les joueurs travaillent en continu<br><input type="checkbox"/> L'éducateur annonce le travail à effectuer dans la zone de travail comme suit :<br>1 – 2 allers-retours <b>en aérobie</b> ,(A)<br>2 – <b>Talons-fesses</b> sur la zone de travail,(T)<br>3 – Levés de <b>genoux</b> entre les assiettes,(G)<br>4 – 1 appui entre chaque plot <b>skipping</b> ,(S)<br>5 – <b>2 appuis alternés</b> (d'abord le gauche puis le droit) entre chaque plot.<br>6 – 1 <b>appui de côté</b> (à droite puis à gauche),<br>7 – <b>Pas chassés</b> entre les coupelles<br>8 – <b>slalom entre les plots (petits pas)</b> ,<br>9 – <b>slalom de côté</b> (avant/arrière) entre les cônes (petits pas),<br>10 – <b>Appui talon</b> entre les cônes,<br>11 – <b>Travail de hanche</b> à droite et à gauche ( fermeture sur deux passage puis ouverture les deux suivants),<br>12 – Une <b>jambe tendue et l'autre en appui</b> entre les coupelles (travail jambe droite puis gauche),<br>13 – <b>Cloche pied</b> droit puis gauche<br>14 – <b>Saut pieds joints</b> entre les plots.<br><input type="checkbox"/> A partir de (6) demander une accélération dans la zone des 10 mètres.<br><input type="checkbox"/> Etirements activo-dynamiques à l'issue du premier passage.<br><input type="checkbox"/> Refaire même exercices terminer par une accélération à 100% | Assiettes<br><br>Chasubles |

| OBJECTIF   | SCHEMA   | CONSIGNES   | MATERIEL                   |
|--|--|---|----------------------------|
| <b>ETIREMENTS BOISSON</b><br><br><b>TEMPS :</b> 5 min  | Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson | <b>CONSIGNES :</b><br><input type="checkbox"/>  | Boisson                    |
| <b>VIT-013</b><br><br><b>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</b><br><br>Vitesse puissance<br><br><b>TEMPS :</b> 15 min |  | <b>CONSIGNES :</b><br><input type="checkbox"/> Travail par deux sur une pente de 10 %<br><input type="checkbox"/> Travail sur 7 répétitions (avec 4 départ face à la pente et 3 de dos)<br><input type="checkbox"/> Travail sur 3 séries :<br>– 1 <sup>ère</sup> série : 5m<br>– 2 <sup>ème</sup> série : 10m<br>– 3 <sup>ème</sup> série : 20m<br><input type="checkbox"/> Temps de récupération = 20 fois temps de travail.<br><input type="checkbox"/> Récupération en marchant<br><input type="checkbox"/> L'éducateur compte le nombre de point à chaque passage<br><input type="checkbox"/> Maintenir le rythme du début à la fin et effectuer la feinte sur le même rythme.<br><b>REMARQUES :</b><br><input type="checkbox"/> Prise d'appuis au départ<br><input type="checkbox"/> Améliorer la fréquence des appuis,<br><input type="checkbox"/> Utilisation des bras | Assiettes<br><br>Chasubles |

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

| OBJECTIF  | SCHEMA  | CONSIGNES   | MATERIEL   |
|---|---|---|--|
| <p>N° : 036J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Gestion offensive et défensive en égalité numérique.</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bien utiliser et protéger sa zone d'intervention.</li> <li>- Relancer rapidement</li> <li>- Travail en « appui/soutien »</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p> |  | <p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Jeu 8 contre 8 sur 3/4 de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11.</li> <li>□ Règles foot à 11 mais pas de hors jeu</li> <li>□ Tracer 2 lignes dans le sens de la largeur du terrain</li> <li>□ 3 contre 3 dans les deux zones défensives en trois touches de balle.</li> <li>□ La zone du milieu étant d'une largeur de 5 mètres (une touche de balle, inattaquable, seul l'appui soutien est autorisé)</li> <li>□ Dès qu'un défenseur trouve un attaquant en appui soutien, il participe à l'action offensive. Si but marqué = 3 points</li> <li>□ 2 joueurs « pivots » à l'extérieur de la zone de jeu (1 touche de balle).</li> <li>□ Le gardien relance dans sa zone défensive.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Obliger les joueurs à utiliser le « joker » pour créer le déséquilibre.</li> <li>□ Obliger les joueurs à utiliser « l'appui soutien » et « le passe et suit ».</li> <li>□ Utilisation de l'appel contre appel pour se libérer du marquage.</li> </ul> | <p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p> |
| <p><b>ETIREMENTS BOISSON</b></p> <p><b>TEMPS :</b> 5 min</p> <p><b>Commentaires :</b></p>   | <p>Etirements + Boisson</p>   | <p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□</li> </ul>   | <p>Boisson</p>   |