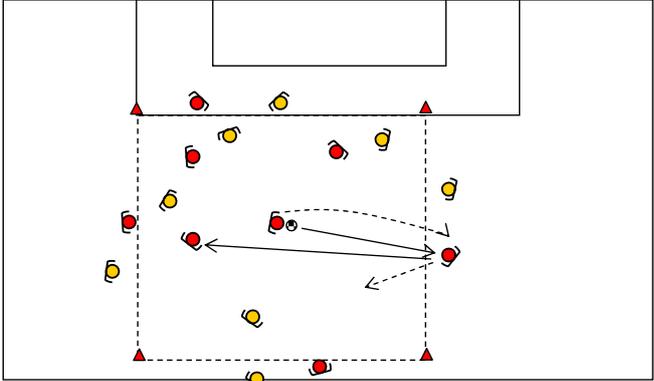
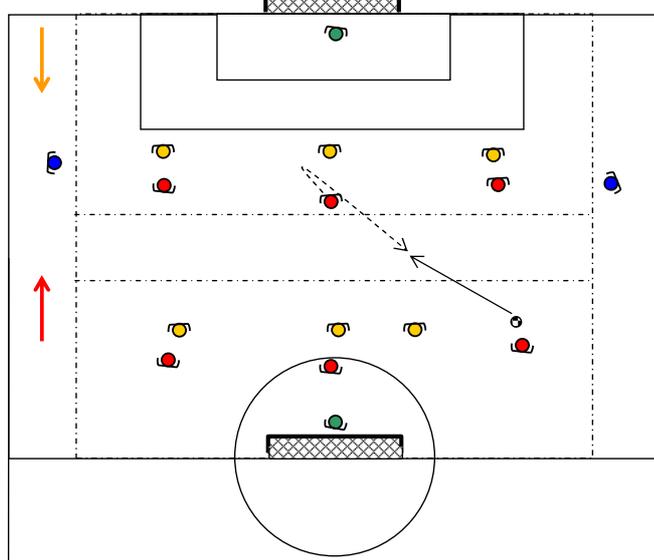


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique :	<i>Vitesse puissance</i>	N° Séance : 6	Effectif prévu : 16
Dominante technique :	<i>Appel/Appui/Soutien</i>	N° du Cycle : 1	Durée : 1 h 20
Dominante tactique :	<i>Jeu en appui soutien</i>		
Volume :		Intensité :	
ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/>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

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

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>ECHAUFFEMENT</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"> - Améliorer la qualité des enchaînements. - Améliorer la mobilité et la disponibilité. - Solliciter la vision du jeu. <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</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>REMARQUES :</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). 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>

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