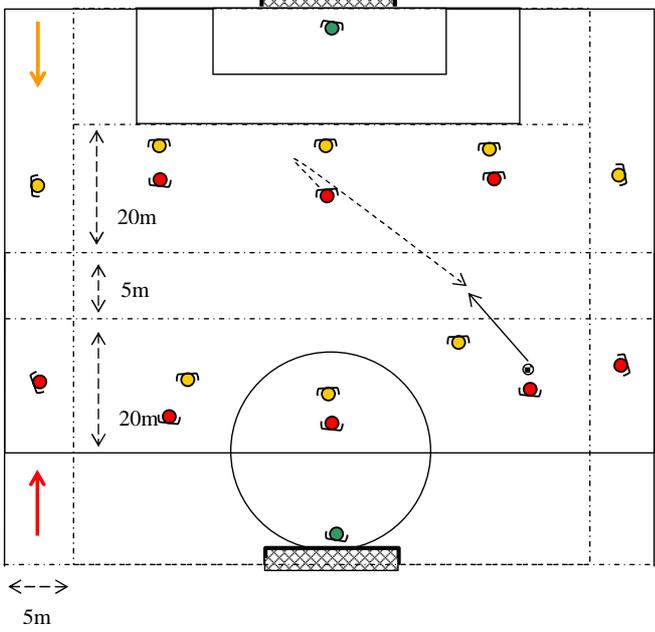


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL	
Dominante athlétique :	<i>Endurance capacité</i>		N° Séance : 9	Effectif prévu : 18	
Dominante technique :	<i>Jeu en une deux touches</i>		N° du Cycle : 1	Durée : 1 h 15	
Dominante tactique :	<i>Jeu en appui soutien</i>				
Volume :			Intensité :		
<p>ENDURANCE</p> <ul style="list-style-type: none"> Endurance aérobie Bondissements <p>Technique :</p> <ul style="list-style-type: none"> Contrôles et passes Conduite Jonglage <p>Athlétique :</p> <ul style="list-style-type: none"> Développement de l'aérobie, Maîtriser plusieurs rythmes de course d'intensité différente <p>TEMPS : 30 min</p>	<p>Atelier 1: Contrôle et passe (donner et aller dans l'espace libre)</p> <p>Atelier 2: Conduite (pied droit, pied gauche et libre)</p> <p>Atelier 3: Passe intérieure (pied droit, pied gauche, libre)</p> <p>Atelier 4: Jonglage (pied droit, pied gauche, alterné)</p> <p>Bondissement horizontal</p> <p>Bondissement latéraux</p> <p>Appuis courts avant arrière entre lattes + 4 appuis dans cerceaux</p> <p>50 m Environ 80% de la VMA</p>			<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Faire quatre équipes de 3 à 4 joueurs. Quatre zones de jeu de 15 X 15m Quatre Ateliers techniques : <ul style="list-style-type: none"> Atelier 1 : Contrôle et passe (donner et aller dans l'espace libre) Atelier 2 : Conduite (pied droit, pied gauche et libre) Atelier 3 : Passe intérieure (pied droit, pied gauche, libre) Atelier 4 : Jonglage (pied droit, pied gauche, alterné) Quatre Ateliers à dominante physique : <ul style="list-style-type: none"> Appuis courts arrière/avant entre lattes puis 6 appuis cerceaux avant/arrière Atelier 50m environ 80% VMA Bondissements latéraux Bondissements horizontaux Exercice technique 45 secondes Exercice athlétique compris entre 6 et 15 secondes 2 blocs de 8min (2 tours par bloc) 4min de récupération entre blocs <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Réaliser le circuit en respectant les temps faibles et temps sans perte de la qualité technique, Garder la même qualité technique malgré la fatigue 	<p>Assiettes</p> <p>Lattes</p> <p>Cerceaux</p> <p>Constri-foot</p> <p>4 couleurs de chasubles</p> <p>Ballons</p>

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<p>RENFORCEMENT ET ETIREMENTS</p> <p>TEMPS : 20 min</p>	<p>Maintien en position statique</p> <p>Maintien en position statique</p> <p>Maintien en position statique</p> <p>Maintien en position statique sur 3 appuis</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 séquences : Renforcement musculaire dynamique: <ul style="list-style-type: none"> 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: <ul style="list-style-type: none"> 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
<p>ETIREMENTS BOISSON</p> <p>TEMPS : 5 min</p>	<p>Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs du prochain exercice + boisson</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> 	Boisson

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 : 30 min</p>	 <p>Organisation pour l'éducateur : Débuter l'exercice sans la zone appui/soutien (Zc), ne travailler qu'avec les zones latérales et les zones (Za) et (Ze). Au bout de 8 minutes, travailler avec les 5 zones de jeu.</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Jeu 6 contre 6 sur ¾ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11 + 4 pivots + 2 gardiens □ 5 zones de jeu : <ul style="list-style-type: none"> - Za : dans les 16,5m - Zb : zone défensive - Zc : zone d'appui/soutien - Zd : Zone offensive - Ze : 16,5m adverse. □ En Z(a) un défenseur a le droit de décrocher est inattaquable. Il a 3 touches de balle pour trouver la solution de relance la plus sûre. □ La Z(b), 3 touches de balle pour les défenseurs, libre pour les attaquants, □ En Z(c), seul les attaquants ont le droit de décrocher, ils sont inattaquables dans cette zone et n'ont qu'une touche de balle. Ils doivent impérativement trouver un appui /soutien dans cette zone □ En Z(d) jeu libre pour les attaquants, elle est délimitée par la ligne des 16,5m et la limite de la Z(c). □ Z(e) ou les 16,5m adverse, 2 touches de balle maximum et le défenseur qui récupère le ballon est inattaquable s'il intercepte le ballon dans cette zone (3 touches de balle) □ Dans les couloirs mettre 2 pivots par équipe placés dans la zone défensive. Ils ont une touche de balle. □ Travail sur des séquences de 8 minutes □ Travail sur 2 semaines <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 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>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																																										
<p>ETIREMENTS BOISSON</p> <p>TEMPS : 5 min</p>	<p>Etirements + Boisson</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 	<p>Boisson</p>																																										
<p>Commentaires :</p>	<p>Exercice athlétique :</p> <table border="1" data-bbox="306 1339 1528 1473"> <thead> <tr> <th data-bbox="306 1339 609 1370">GROUPE A</th> <th data-bbox="609 1339 912 1370">GROUPE B</th> <th data-bbox="912 1339 1216 1370">GROUPE C</th> <th data-bbox="1216 1339 1528 1370">GROUPE D</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p>Jeu d'application :</p> <table border="1" data-bbox="306 1518 1528 1765"> <thead> <tr> <th data-bbox="306 1518 912 1550">EQUIPE 1</th> <th data-bbox="912 1518 1528 1550">EQUIPE 2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p>Remarques :</p>			GROUPE A	GROUPE B	GROUPE C	GROUPE D																	EQUIPE 1	EQUIPE 2																				
GROUPE A	GROUPE B	GROUPE C	GROUPE D																																										
EQUIPE 1	EQUIPE 2																																												