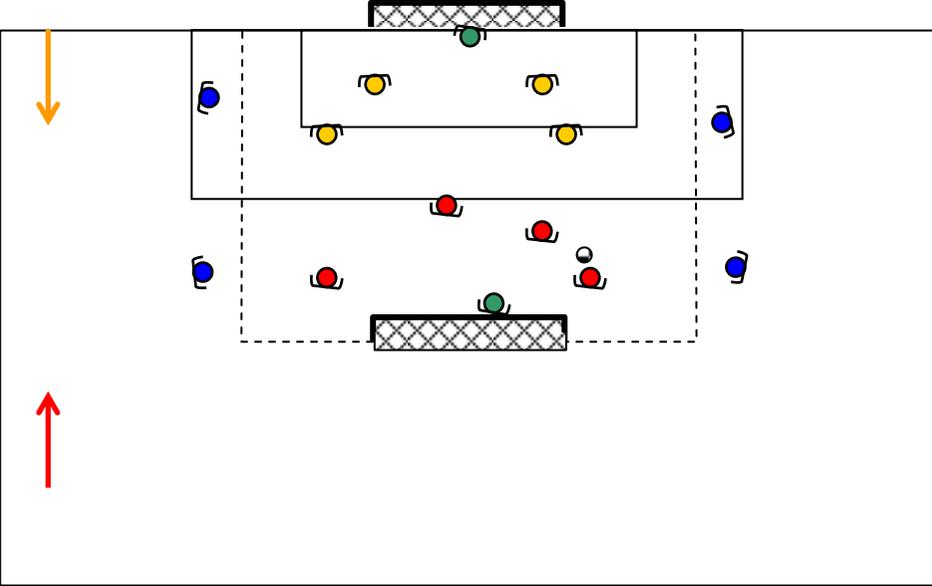


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES				MATERIEL
Thème :	Reprise et préparation compétition		N° Séance : 53		Effectif :		18
Volume :			Intensité :				1h50
N° : xxxE ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe TEMPS : 35 min	Sans Schéma		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Echauffement 10 minutes. <input type="checkbox"/> Travail puissance en 53 / 7 (53 secondes de récupération et 7 secondes de travail à 110 % de VMA). <input type="checkbox"/> Travail sur 3 bloc de 6 minutes <input type="checkbox"/> Récupération entre bloc : 3 minutes.				Chasubles
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/>				Assiettes Boissons
RENFORCEMENT MUSCULAIRE TEMPS : 10 min	Pliométrie : 2 séries de 4 x 10 pompes Isométrie : 2 séries de 4 x 30" pompes (gainage)		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Le travail de renforcement musculaire est à alterner à chaque séance.				Boissons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 047J</p> <p>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE</p> <p>Attaque/Défense</p> <p><i>Gestion offensive en supériorité numérique</i></p> <p>Objectifs des attaquants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ≡ Relation milieu et attaque ≡ Attaque placée ≡ Occupation du terrain ≡ Jeu en zone ≡ Recherche du déséquilibre offensif. <p>TEMPS : 25 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 4m sur la ligne médiane. ❑ Les milieux offensifs préparent leur attaque face au défenseurs en zone (Zb) ❑ Il doivent réaliser trois passes pour jouer avec les attaquants en 'Za). ❑ Les défenseurs doivent rester dans leurs zones. ❑ Le joueur ayant fait la passe participe à l'action offensive pour jouer un 2 contre 3. ❑ A la récupération, l'équipe qui défend marque dans un des buts de 4m. <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Tout le monde participe à la conclusion de l'action ❑ Le joueur ayant fait la passe participe à l'action en sollicitant le ballon dans un des couloirs le long de la touche. <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>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 006T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Exercice</p> <p><u>Alternance jeu long /jeu court :</u> = Apprentissage des gestes</p> <p><u>TEMPS : 15 min</u></p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 ballon pour 4 ; A et B à 40 m et (B,C) et (A,D) à 5 m <input type="checkbox"/> A donne à B <input type="checkbox"/> B contrôle et donne à C <input type="checkbox"/> C remet à B <input type="checkbox"/> B donne à A <input type="checkbox"/> A contrôle et donne à D <input type="checkbox"/> A chaque séquence, A prend la place de D et C prend la place de B <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> (A) donne à (C) qui effectue un contrôle orienté pour donné à (B) <input type="checkbox"/> (B) donne à (D) qui effectue un contrôle orienté pour donné à (A) <input type="checkbox"/> A chaque séquence, A prend la place de D et C prend la place de B <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Débuter l'exercice avec ballons à raz de terre puis allonger pour forcer les contrôles aériens <input type="checkbox"/> Insister sur les transmissions et la vitesse d'exécution de la dernière passe <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité du contrôle 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Ballons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N°: 035J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Jeu à thème aux pieds :</u> Tournoi sur le thème du tir et centre et frappe</p> <p><u>TEMPS : 20 min</u></p>	 <p>Exercice extrait des séances de Patrice Marseillou</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Faire 3 équipes ❑ Sur un terrain de 30 X 40 m (2 surface de 16,5 m) ❑ Jeu en 4 contre 4 avec 2 gardiens fixes, sous forme de tournoi (l'équipe qui gagne reste sur le terrain l'autre sort) ❑ Les joueurs recherchent à jouer sur les pivots ❑ Les pivots ont 2 touches de balle pour la remettre en jeu. Devant de but dans les 6 mètres ou en retrait ❑ Libre, 3 touches puis 2 touches dans la zone défensive <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Attention à équilibrer les zones de jeu 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>
<p>Commentaires :</p>			