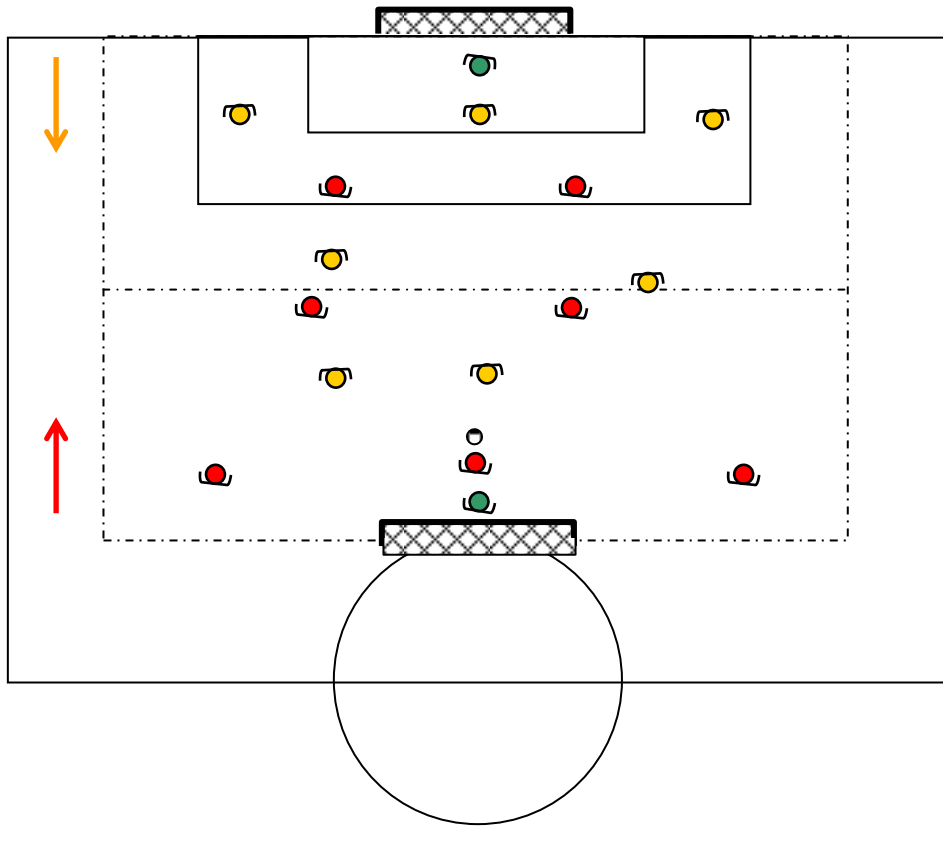


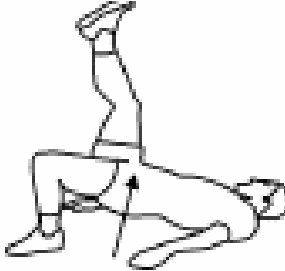



OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Capacité aérobie		N° Séance : 1	Effectif : 16
	Volume : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Intensité :	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1 h 50
AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE	Footing : Endurance capacité renforcement. <input type="checkbox"/> Séquence de 2 x 20 minutes de footing.		<input type="checkbox"/> Récupération de 4 minutes entre les séries.	
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 5 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/>	Assiettes Boissons
RENFORCEMENT MUSCULAIRE TEMPS : 10 min	Pliométrie : 2 séries de 4 x 10 abdominaux Isométrie : 2 séries de 4 x 30" d'abdominaux		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Le travail de renforcement musculaire est à alterner à chaque séance.	Boissons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL
<p>N° : 010T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Jeu/Tournoi</p> <p><u>Gestion offensive et égalité numérique :</u> Objectifs des attaquants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Prendre l'espace libre ➤ Déséquilibrer l'adversaire ➤ Utiliser le dribble <p>Si pas de déséquilibre, conserver le ballon.</p> <p>TEMPS : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 2 contre 2 sur une surface de 12X16.5 m. ➤ Marquer en arrêtant le ballon derrière la ligne de but adverse. ➤ Les touches se font aux pieds. Pas de hors jeu ni de corner. ➤ Toutes les 3 minutes, changer les adversaires en utilisant le système de montée/descente. ➤ 2 minutes de récupération entre chaque match. ➤ Marquage individuel stricte <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bien matérialiser les surfaces de jeux. ➤ Les défenseurs doivent dicter par leur positionnement ou doivent aller les attaquants pour récupérer le ballon plus facilement. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 031J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon et déséquilibre de l'équipe adverse</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Occupation du terrain - Obliger les joueurs à être toujours en mouvement. <p>Durée : 15 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur un ¾ de terrain de foot à 11 ➤ Jeu à 7 contre 7 + 2 gardiens, avec les règles du foot à 11 ➤ Tracer une ligne médiane dans le sens de la largeur du terrain ➤ Matérialiser une ligne médiane ➤ Jeu libre dans la partie défensive ➤ 3 touches, puis 2 dans la partie offensive ➤ Pour que le but soit valable toute l'équipe doit être dans sa partie offensive. ➤ Hors jeu à partir de la médiane ➤ Marquage individuel stricte <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ En partie offensive, passes latérales et vers l'avant interdite. (favoriser le duel). ❑ A chaque but marqué, l'équipe choisie une charge de travail pour l'équipe adverse (abdominaux ou pompes). <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à être toujours en mouvement pour se mettre en position de frappe. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>JEU COLLECTIF</p> <p>Durée : 10 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu libre sur une ½ de terrain de foot à 11 avec les règles du foot à 11 ➤ Jeu à 9 contre 9 + 2 gardiens 	<p>Ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
RENFORCEMENT ET ETIREMENTS	<div data-bbox="427 119 842 363" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">  <p>Maintien en position statique</p> </div> <div data-bbox="882 119 1296 323" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">  <p>Maintien en position statique</p> </div> <div data-bbox="427 384 842 719" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">  <p>Maintien en position statique</p> </div> <div data-bbox="882 384 1296 628" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  <p>Maintien en position statique sur 3 appuis</p> </div>	<p>CONSIGNES :</p> <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. 	<p>Aucun</p>
Commentaires :			