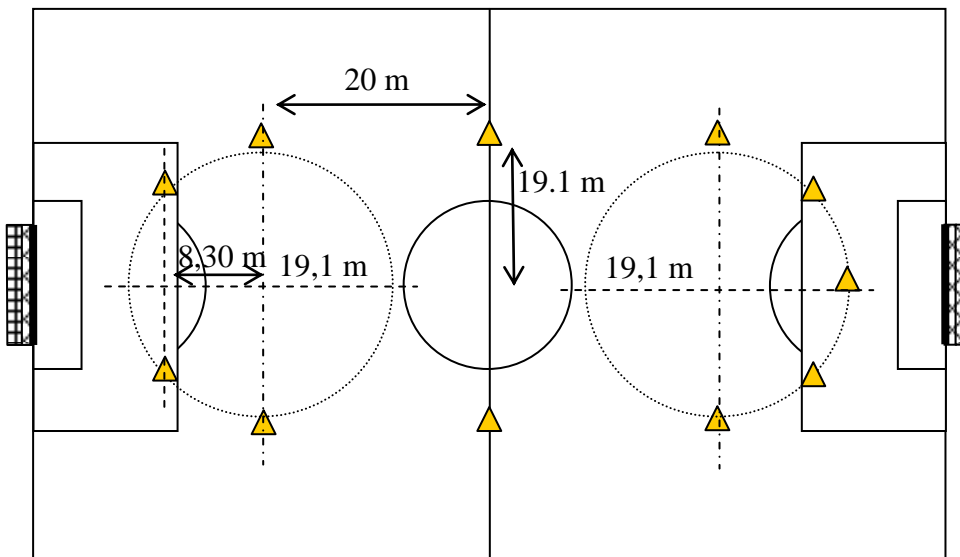



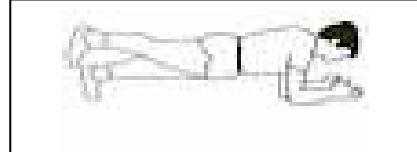
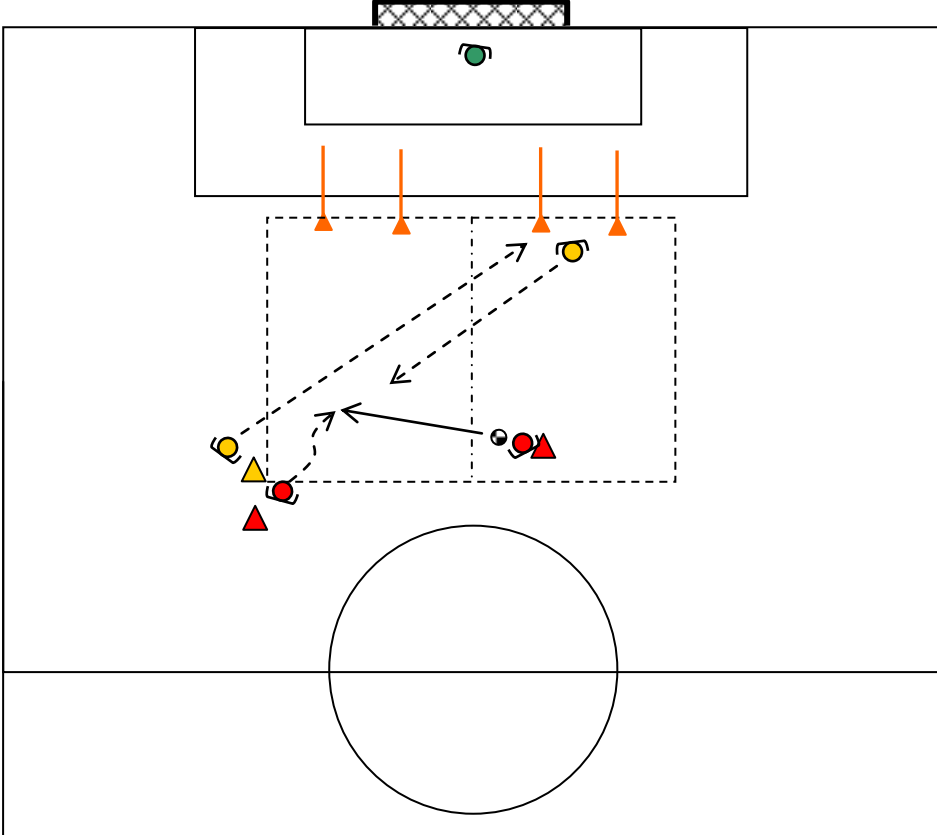
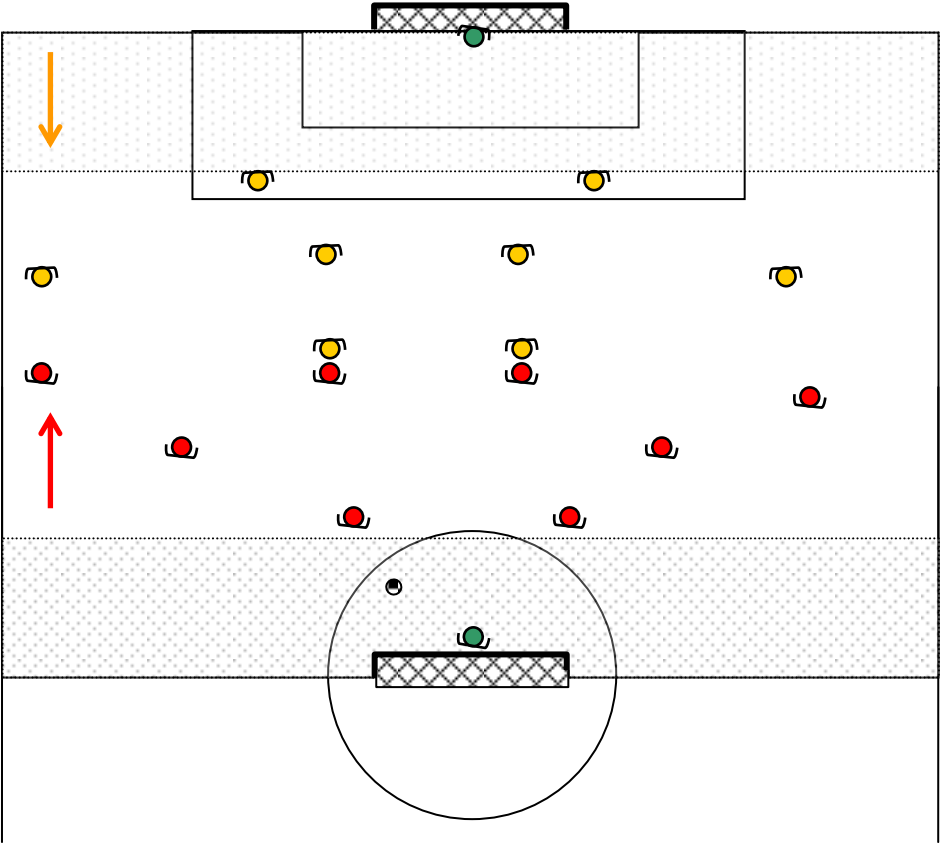


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<p>Thème :</p> <p>N° : 007end</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <p>☐ TEST VMA</p> <p>Résistance</p> <p>TEMPS : 30 min</p>	<p>TEST 1</p>	<p>N° Séance : 3</p>	<p>Effectif :</p> <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur une piste tracée ou une piste d'athlétisme ➤ Test VMA ➤ Faire 2 groupes <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 groupe en test ○ 1 groupe en récupération par deux ou trois avec échanges de balles en vivacité.(1 ou 2 mètres) en alternant au sol puis en jonglerie. 	<p>36</p> <p>Cônes</p> <p>1 double décamètre</p> <p>2 chronomètres</p> <p>1 ampli</p> <p>Lecteur MP3</p>
<p>ETIREMENTS BOISSONS</p> <p>TEMPS : 5 min</p>			<p>CONSIGNES :</p> <p>☐</p>	<p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>



OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
RENFORCEMENT ET ETIREMENTS	 <p>Maintien en position statique</p>	 <p>Maintien en position statique</p>	<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. 	Aucun
	 <p>Maintien en position statique</p>	 <p>Maintien en position statique sur 3 appuis</p>		

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 015T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Animation spécifique au poste sur situation</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestion défensive en infériorité numérique dans zone axiale - Le défenseur ne doit pas se jeter - Il doit pousser l'attaquant à la faute. - Se mettre en position pour attendre le retour d'un partenaire - Endurance capacité <p>Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 contre 2 dans la partie finition + un gardien ➤ Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs. ➤ Les joueurs offensifs, et défensifs sont positionnés, au départ de la situation, dans leur zone de prédilection. ➤ Tracer une zone de 20 X 15 m côte à côte, dans l'axe du terrain. ➤ Les attaquants marquent dans le but après qu'un joueur, en conduite, soit sorti de la zone entre une des deux portes de 4 mètres matérialisée par deux constri-foot. ➤ Les défenseurs, défendent chacun une zone et ne peuvent être qu'un par zone, pour arrêter la situation, ils doivent sortir le ballon de leur zone. ➤ Dès qu'un joueur offensif est sorti d'une zone, le défenseur situé dans la zone opposée sort pour défendre après avoir touché son constri-foot extérieur. ➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> ○ (A) fait un appel de balle pour recevoir une passe de (B) dans la zone. ○ Dès que (B) fait la passe, les quatre joueurs jouent réels. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Les défenseurs doivent s'organiser pour parer au plus pressé ❑ Le défenseur ne doit pas se jeter mais faire un recul frein. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>4 constri-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL
<p>N° : 034J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Déséquilibre de la défense et attaque rapide</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aller de l'avant - Prendre l'espace libre en attaque pour rechercher une situation de finition en supériorité numérique - Utiliser le hors jeu - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens ➤ Jeu à 8 contre 8 avec les règles du foot à 11 ➤ Tracer une zone de finition de 13 m sur toute la largeur devant chaque but. ➤ Ne peuvent pénétrer en situation de finition, dans la zone, qu'un joueur sur une passe d'un de ses partenaires. ➤ Dès que le joueur rentre dans la zone il a deux touches maximum pour frapper ➤ Compter le hors jeu à partir de la zone de finition ➤ Dès que le gardien touche le ballon, la situation est terminée ➤ Relance du gardien libre ➤ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le partenaire qui fait la passe a le droit de rentrer dans la zone. ➤ Dès que le passeur rentre dans la zone un défenseur a le droit de rentrer ➤ Dès qu'un adversaire touche le ballon, la situation est terminée <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité du geste <input type="checkbox"/> Faire respecter le geste travaillé 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>			