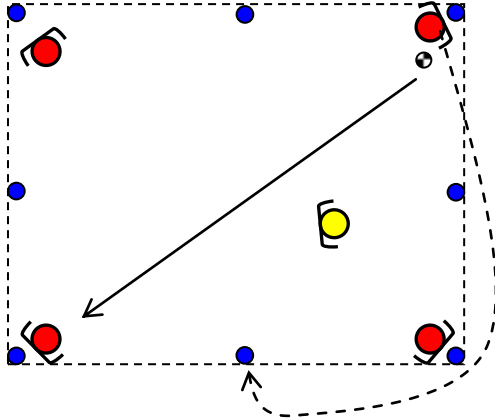

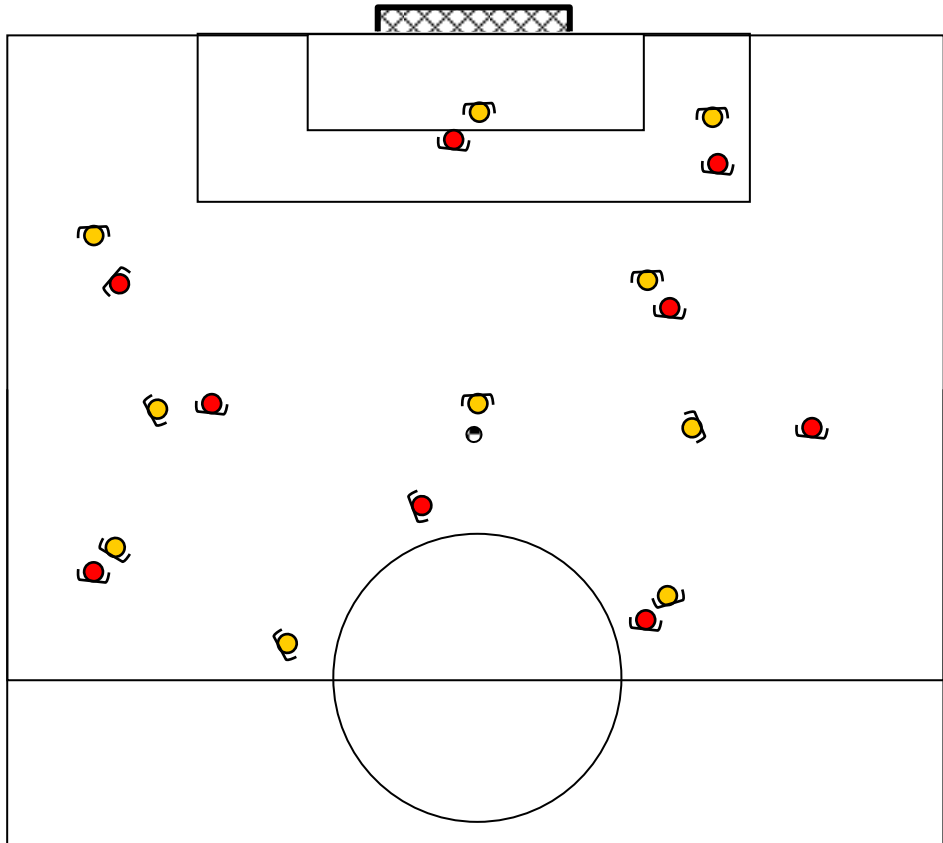
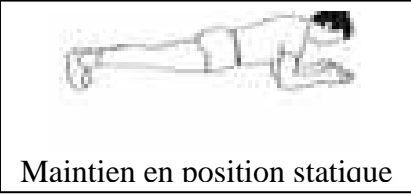
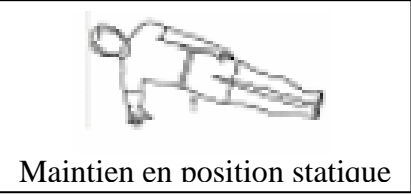
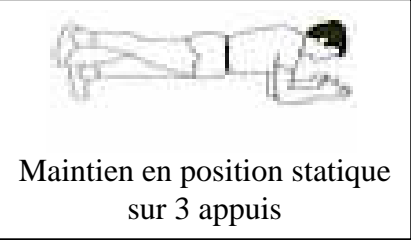


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Préparation physique	N° Séance : 9	Effectif :	18
<p>N° : 011E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Prise en main du groupe <p>Taureau : Conservation du ballon en supériorité avec passe et va</p> <p>TEMPS : 12 min</p>			<p><u>CONSIGNES :</u> Débuter l'entraînement par 10 minutes de course en aisance respiratoire puis :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Dans une surface de 10 X 10, mettre huit assiettes □ Taureau 4 contre 1 □ Dès que le joueur a fait la passe (1), il va à une assiette où il n'y a personne, en passant dans le dos d'un partenaire (2) □ Constituer des groupes de niveaux □ Touches de balle libres, trois puis deux □ Changer le défenseur à chaque interception □ Si le défenseur prend un petit pont, il reste une fois de plus. □ Si les attaquants font quatre passes, le défenseur reste une fois de plus. □ Changer les groupes de joueurs. <p><u>REMARQUES :</u> Savoir attendre que le partenaire se positionne, pour avoir une solution de plus.</p>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon / 6 joueurs</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p>TEMPS : 5 min</p>				<p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>
	Aine	Mollet	Ischios	Quadriceps

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																								
<p>N° : 009end</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <p><i>Puis 10/10 en ligne</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Endurance puissance aérobie 110 % VMA <p>Durée : 30 min</p>		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Travail à 110% de la VMA sur <input type="checkbox"/> Récupération à 60% de VMA. <input type="checkbox"/> Travail sur 8 minutes <input type="checkbox"/> 3 blocs <input type="checkbox"/> 4 minutes de récupération <table border="1" data-bbox="1435 284 1917 488"> <thead> <tr> <th>PALIER</th> <th>15</th> <th>16</th> <th>17</th> <th>18</th> <th>19</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>W</td> <td>45,8</td> <td>48,8</td> <td>50,42</td> <td>51,94</td> <td>53,47</td> </tr> <tr> <td>R (60%)</td> <td>25</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> </tr> <tr> <td>R (50%)</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> <td>24</td> <td>25</td> </tr> </tbody> </table> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Respecter les temps de récupération. <input type="checkbox"/> Bien marquer les temps. 	PALIER	15	16	17	18	19	W	45,8	48,8	50,42	51,94	53,47	R (60%)	25	26	27	28	29	R (50%)	21	22	23	24	25	<p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>
PALIER	15	16	17	18	19																						
W	45,8	48,8	50,42	51,94	53,47																						
R (60%)	25	26	27	28	29																						
R (50%)	21	22	23	24	25																						

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxend</p> <p>AMELIORATION CAPACITE PHYSIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu de conservation et balle assise <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Sur un demi terrain. ❑ 2 équipes de 9 joueurs (sans gardien) ❑ Conservation de la balle pour rechercher le joueur libre qui va avoir le temps de s'asseoir. ❑ A chaque fois qu'un joueur peut bloquer la balle avec le pied s'asseoir dessus se relever sans être touché par l'adversaire = 1 points. ❑ Jeu libre, 3 puis 2 touches de balle ❑ Durée 2 x 8 minutes ❑ Récupération = 4 minutes. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Travail sur 2 X 6 mn avec 3 mn de récupération ❑ Prendre les pulsations après chaque série ❑ Le retour se fait en marchant 	<p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon si pas de déséquilibre attaque placée</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer la lecture du jeu profonde avant de recevoir le ballon. - Améliorer le jeu à deux à trois et la vitesse du jeu. - Développer la prise de vitesse sur les contrôles et les passes en une touche <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 avec médiane ➤ Jeu à 8 contre 8 avec les règles du foot à 11 (organisation 4-2-3). ➤ Tracer une ligne dans le sens de la largeur du terrain. ➤ La règle du hors jeu s'applique à la médiane. ➤ On ne peut faire qu'une touche pour jouer de l'avant, sauf les gardiens et sur les remises en jeu. ➤ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Demander aux joueurs de prendre l'information avant de recevoir le ballon. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
RENFORCEMENT ET ETIREMENTS	 <p>Maintien en position statique</p>	 <p>Maintien en position statique</p>  <p>Maintien en position statique sur 3 appuis</p>	CONSIGNES : <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
Commentaires :	Terminer la séance par des étirements.			