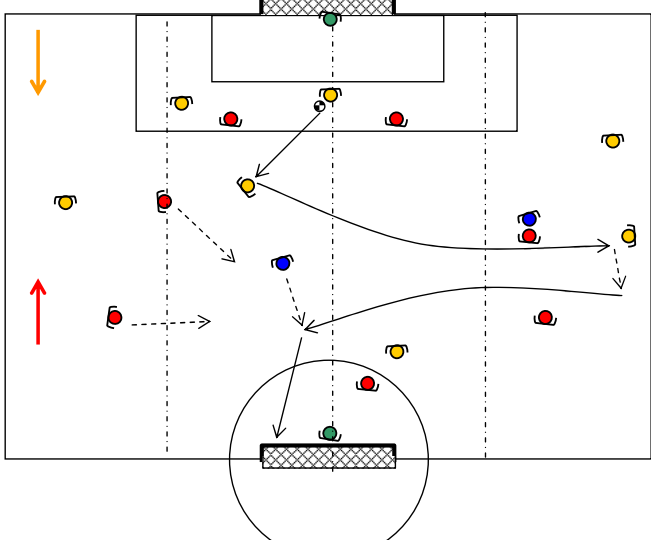


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Dominante athlétique :</b>	<i>Puissance aérobie</i>	N° Séance : 37	<b>Effectif prévu :</b>	<b>18</b>
<b>Dominante technique :</b>	<i>Jeu à deux à trois</i>	N° du Cycle : 2	<b>Durée :</b>	<b>1 h 30</b>
<b>Dominante tactique :</b>	<i>Conservation</i>			
<b>Volume :</b>			<b>Intensité :</b>	
<p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE</b></p> <p>Travail sur la fixation et le renversement.</p> <p><u>Jeu en zone.</u></p> <p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fixation par un jeu en passes courtes.</li> <li>- Renversement et jeu long</li> <li>- Alternance jeu court/jeu long.</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 25 min</p>			<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Après un échauffement en aérobie de 6min</li> <li>□ Jeu en 3 contre 3 dans une zone de 20 x 40m sur un côté avec deux buts de foot à 11 (Jeu libre).</li> <li>□ Départ de la situation : Les 6 joueurs joue réel dès que l'éducateur donne un ballon dans la zone de conservation.</li> <li>□ Les joueurs en possession du ballon doivent effectuer 4 passes consécutives pour pouvoir jouer intérieur avec (A).</li> <li>□ Dès que (A) reçoit le ballon, il renverse sur (B) qui sollicite un ballon sur le côté opposé.</li> <li>□ (B) à deux touches de balle pour centrer sur deux attaquants placés dans l'axe du terrain en opposition à un défenseur.</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ (A) participe à la phase de conservation (1 touche de balle) à l'extérieur de la zone.</li> <li>□ Dans la zone de fixation, le joueur placé au plus prêt de la zone du but attaqué sollicite le centre de (B) + 1 défenseur</li> <li>□ Demander à (A) d'être à la réception des seconds ballons.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Corriger le placement de (A) et (B)</li> <li>□ Demander à (A) d'utiliser la fausse piste : transversale</li> <li>□ Corriger les courses des deux attaquants.</li> <li>□ Insister sur la qualité du renversement en priorité.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>1but amovible</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL															
<p><b>ETIREMENTS BOISSON</b></p> <p><b>TEMPS :</b> 5 min</p>	Etirements + explication des objectifs de la séance + boisson	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□</li> </ul>	Boisson															
<p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Travail intermittent 5 – 25 – 10 - 25</li> </ul> <p><b>Athlétique :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Développement de l'aérobie,</li> <li>- Maîtriser plusieurs rythmes de course d'intensité différente</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 30 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Par 2 sans ballon</li> <li>□ Faire 2 équipes – travail par 2 (fonction de la VMA calculée par un test VAMEVAL)</li> <li>□ 8 répétitions</li> </ul> <p><b>2 ateliers :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ <b>Atelier 1 : PMA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 secondes à 115% de la VMA</li> </ul> </li> </ul> <table border="1"> <thead> <tr> <th>PALIER</th> <th>19</th> <th>18</th> <th>17</th> <th>16</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>VITESSE</td> <td>17,5</td> <td>17</td> <td>16,5</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td>DISTANCE</td> <td>55,90</td> <td>54,31</td> <td>52,71</td> <td>51,11</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ <b>2 x Atelier 2 : Intensité maximale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 sauts de haies</li> <li>- Slalom entre constri-foot</li> <li>- Skipping</li> <li>- (Face aux autres exercices) 2 appuis dans chaque cerceau en course avant et arrière.</li> <li>- Chaque exercice se termine par une accélération à vitesse maximale</li> </ul> </li> <li>□ Récupération active de 25 secondes</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Travail sur 2 blocs</li> <li>□ Récupération passive de 5 minutes avec étirements</li> <li>□ Débuter l'exercice par un temps de récupération</li> <li>□ Respecter les temps de récupération.</li> <li>□ Bien marquer les temps.</li> </ul>	PALIER	19	18	17	16	VITESSE	17,5	17	16,5	16	DISTANCE	55,90	54,31	52,71	51,11	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>16 Cônes (30cm)</p> <p>8 cerceaux</p> <p>8 haies (40cm)</p> <p>8 constri-foot</p> <p>Chronomètre</p> <p>Décamètre</p>
PALIER	19	18	17	16														
VITESSE	17,5	17	16,5	16														
DISTANCE	55,90	54,31	52,71	51,11														

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 017J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Déséquilibre de la défense, fixation pour renversement</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fixer un espace pour jouer sur un autre</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sur un ½ terrain de foot à 11 + 2 gardiens, avec les règles du foot à 11.</li> <li>Jeu à 7 contre 7 + 2 joueurs qui jouent avec l'équipe qui a le ballon.</li> <li>Tracer trois lignes dans le sens de la longueur du terrain.</li> <li>Les trois zones ont la même largeur.</li> <li>Jeu libre.</li> <li>Lorsque le ballon est sur un côté, l'équipe qui défend doit resserrer côté ballon.</li> <li>But marqué sur passe du côté opposé : 2 points.</li> <li>But marqué sans contrainte : 1 point.</li> <li>Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Obliger les joueurs à fixer un objectif pour utiliser celui-ci comme fausse piste.</li> <li>Adapter la longueur du terrain si objectif non atteint (3/4 de terrain).</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSON</b></p> <p><b>TEMPS :</b> 5 min</p>	<p>Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>	<p>Boisson</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																																																																			
<p><b>Commentaires :</b></p>	<p><u>Echauffement :</u></p> <table border="1" data-bbox="375 1243 1173 1489"> <thead> <tr> <th>EQUIPE 1</th> <th>EQUIPE 2</th> <th>EQUIPE 3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p><u>Perfectionnement technique :</u></p> <table border="1" data-bbox="375 1545 1284 1691"> <thead> <tr> <th>EQUIPE 1</th> <th>EQUIPE 2</th> <th>EQUIPE 3</th> <th>EQUIPE 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p><u>Jeu d'application :</u></p> <table border="1" data-bbox="375 1758 1436 1937"> <thead> <tr> <th colspan="2">EQUIPE 1</th> <th colspan="2">EQUIPE 3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p><u>Remarques :</u></p>	EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3																									EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3	EQUIPE 4																	EQUIPE 1		EQUIPE 3																			
EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3																																																																				
EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3	EQUIPE 4																																																																			
EQUIPE 1		EQUIPE 3																																																																				