

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème : Préparation physique	N° Séance : PP1		Effectif :	20
Volume : ■ ■ ■ ■ ■	Intensité :		■ ■ ■ ■ ■	1 h 40
N° : 007end AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE : <input type="checkbox"/> TEST VMA Résistance TEMPS : 30 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Sur une piste tracée ou une piste d'athlétisme <input type="checkbox"/> Test VMA <input type="checkbox"/> Faire 2 groupes - 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.	Cônes 1 double décamètre La planchette de relevés + 1 crayon 2 chronomètres 1 ampli Lecteur MP3

1

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
RENFORCEMENT ET ETIREMENTS TEMPS : 20 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/> 2 séquences : <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire dynamique: <input type="checkbox"/> Plyométrie : séquences de 2 séries de 4 x 10 abdominaux. <input type="checkbox"/> Isométrie : Séquences de 2 séries de 4 x 30 secondes d'abdominaux <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire statique: <input type="checkbox"/> Gainage antérieur : 30 à 40sec <input type="checkbox"/> Gainage latéral : 30 à 40sec des 2 cotés <input type="checkbox"/> Gainage postérieur : 30 à 40sec des 2 cotés <input type="checkbox"/> Gainage Antérieur : 30 à 40sec changer l'appui. <input type="checkbox"/> Travail sur 4 répétitions <input type="checkbox"/> Récupération de 20sec entre les exercices et les séries.	Aucun

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 025T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : Jeu/Tournoi en stop-Ball</p> <p><u>Gestion d'une situation défensive, en supériorité numérique, vers une situation offensive :</u></p> <p>Objectifs des défenseurs:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Presser l'adversaire pour le pousser à la faute dans sa zone défensive, afin de récupérer le ballon. ➢ Si pas de déséquilibre, conserver le ballon. <p>TEMPS : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu 5 contre 5 sur une surface de 25 X 35 m (1/8ème de terrain) ❑ Les touches se font aux pieds. Pas de hors jeu ni de corner ❑ Obligation d'avoir toujours un joueur dans la partie défensive ❑ Pour que le point ne compte pas double, tous les défenseurs doivent être dans leur partie défensive ❑ Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente <p>REMARQUES :</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. ❑ Demander un marquage individuel en variante 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 6</p> <p>Chasubles</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p>TEMPS : 10 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 	<p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>

3

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 008J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Conservation du ballon si pas de déséquilibre attaque placée</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser un joueur seul pour conserver ou mieux déséquilibrer l'adversaire - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>TEMPS : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Sur un ¼ de terrain de foot à 11 + 2 gardiens ❑ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11 ❑ Tracer deux lignes dans le sens de la longueur du terrain ❑ La zone du milieu étant plus large que les deux autres. ❑ Touches de balle libre, trois puis deux touches ❑ But marqué après que le ballon soit passé par les trois zones : deux points ❑ But marqué sans passage dans les trois zones : 1 point ❑ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à ne pas hésiter à faire tourner le ballon pour déséquilibrer la défense adverse et se mettre en position de frappe ou de centre 	<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>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		

4