

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b> Préparation physique	N° Séance : PP3		Effectif :	<b>20</b>
<b>Volume :</b> <span style="color:red">■</span> <span style="color:red">■</span> <span style="color:red">■</span> <span style="color:red">■</span> <span style="color:green">■</span>	<b>Intensité :</b>		<span style="color:red">■</span> <span style="color:red">■</span> <span style="color:red">■</span> <span style="color:red">■</span> <span style="color:red">■</span>	<b>1 h 40</b>
<b>ENDURANCE</b> <input type="checkbox"/> Puissance aérobie  <b>Athlétique :</b> - Développement de l'aérobie, - Maîtriser plusieurs rythmes de course d'intensité différente  <b>TEMPS :</b> 30 min			<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> Par 10 sans ballon <input type="checkbox"/> 3 circuits :  <input type="checkbox"/> <b>Circuit 1 : aérobie (2 tours)</b> - Pas chassés (alternance droite et gauche au cône) - 1 appui droit entre les cônes (vivacité, jambe gauche tendue) et inversement - Talon droit aux fesses (vivacité) et inversement - Course arrière + retournement - 3 appuis dans les cerceaux en vivacité - 2 appuis de chaque côté de la ligne médiane  <input type="checkbox"/> <b>Circuit 2 : 90% de la VMA (3 tours)</b> - 3 foulées bondissantes - Slalom court - Slalom 1 appui extérieur de chaque constri-foot - 4 foulées bondissantes  <input type="checkbox"/> <b>Récupération marchée entre circuit 2 et 3</b>  <input type="checkbox"/> <b>Circuit 3 : vivacité et vitesse maximale (3 tours)</b> - Saut d'une haie de 60cm (pieds joints) - Slalom en vivacité + accélération vitesse maximale sur 7 mètres - Récupération marchée 10 secondes - Slalom vivacité + saut d'une haie de 30cm + accélération sur 7m - Récupération marchée  <input type="checkbox"/> Travail sur 2 blocs <input type="checkbox"/> Récupération passive de 5 minutes avec étirements  <b>REMARQUES :</b> <input type="checkbox"/> Il faut compter environ 6min pour un bloc complet.	Assiettes  16 grands cônes de chantier (haies de 20cm)  20 petits cônes  11 constri-foot  4 cerceaux  1 barre avec clips pour constri-foot (haie de 60cm)

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>RENFORCEMENT ET ETIREMENTS</b>  <b>TEMPS :</b> 20 min			<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> 2 séquences : <input type="checkbox"/> <b>Renforcement musculaire dynamique:</b> - Plyométrie : séquences de 2 séries de 4 x 20 abdominaux. - Isométrie : Séquences de 2 séries de 4 x 40 secondes d'abdominaux <input type="checkbox"/> <b>Renforcement musculaire statique:</b> - 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. <input type="checkbox"/> Travail sur 6 répétitions <input type="checkbox"/> Récupération de 20sec entre les exercices et les séries.	Aucun
<b>ETIREMENTS BOISSONS</b> <b>TEMPS :</b> 10 min			<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/>	Assiettes  Boissons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxx</p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE :</b></p> <p>Conservation</p> <p><u>Objectif :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conservation du ballon par la passe</li> <li>- Jouer face à soit</li> <li>- Voir avant de recevoir</li> <li>- Concentration.</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 2 équipes sur ½ terrain</li> <li>□ 2 exercices :</li> </ul> <p><b>Exercice 1 (10 minutes):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ L'éducateur annonce un temps de conservation (1min, 1min30sec, 2min) pendant le quel l'équipe en possession du ballon doit garder le ballon.</li> <li>□ Si temps respectés = 1 point</li> <li>□ Si deux fois le temps = 3 points</li> </ul> <p><b>Exercice 2 (10 minutes):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Tracer 2 lignes dans le sens de la largeur</li> <li>□ Jeu au sol.</li> <li>□ Libre, trois puis deux touches de balle.</li> <li>□ Pour marquer un point, l'équipe en possession du ballon doit amener le ballon d'une zone latérale à l'autre.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Insister sur l'importance de jouer face à soit,</li> <li>□ Prendre l'information avant de recevoir le ballon,</li> <li>□ Etre sûr de la passe que l'on va réaliser.</li> <li>□ Avoir des ballons autour du terrain pour conserver un bon rythme.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Maximum de ballon</p>

3

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 029J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Volée et ½ volée</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reprise sur centre avec duel</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 15 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Sur un ¾ terrain de foot à 11 + 2 gardiens</li> <li>□ Jeu à 4 contre 4 + 2 pivots à droite et à gauche du but par équipe + 2 gardiens avec les règles du foot à 11</li> <li>□ Marquer de volée ou ½ volée</li> <li>□ Tracer une zone de 10 mètres sur toute la longueur des lignes de touche dans la partie offensive de chaque équipe.</li> <li>□ Mettre un joueur « pivot », de chaque équipe, dans les deux zones de leur partie offensive et les changer toutes les 3 minutes</li> <li>□ Les joueurs « pivots » ont deux touches de balle pour centrer et aucun autre joueur ne peut pénétrer dans les zones latérales.</li> <li>□ Pas de corner, ni de hors-jeu</li> <li>□ Chaque but est gardé par un gardien</li> <li>□ Touches de balle libre, trois puis deux touches dans la zone axiale avec trois passes minimum en zone défensive.</li> <li>□ But marqué de volée ou ½ volée : 2 points</li> <li>□ But marqué dans le but : 1 point</li> <li>□ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Le gardien peut relancer directement sur un « pivot »</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>Commentaires :</b></p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		

4