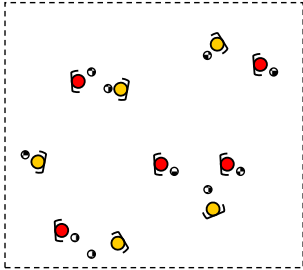
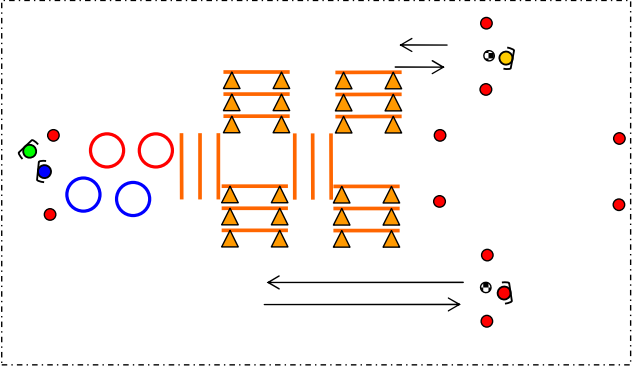
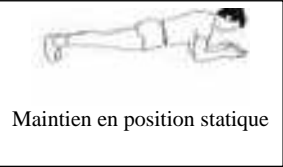
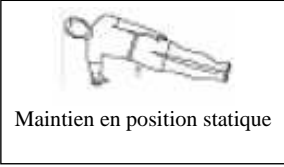

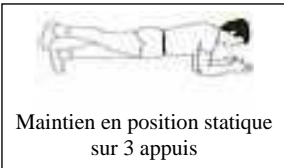


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b> <b>Volume :</b>	<b>Capacité aérobie</b>		N° Séance : <b>ST1</b>	Effectif : <b>20</b>
<b>N° : 026E</b>			<b>Intensité :</b>	<b>1h50</b>
<b>ECHAUFFEMENT</b>  Prise en main du groupe : Conduite de balle. Feinte et dribble  <b>TEMPS : 20 min</b>			<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>un ballon par joueur</li> <li>Dans une zone de 20 X 20m, tous les joueurs se déplacent en conduite de balle (intérieur, extérieur, empeigne...)</li> <li>Au signal de l'éducateur les joueurs effectuent une feinte, un dribble et une accélération</li> <li>¼ du temps de travail doit-être consacré au mauvais pied.</li> </ul> <b>Variantes :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faire un stop balle et repartir en conduite</li> </ul> <b>VARIANTE :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>le joueur conduit le ballon derrière son coéquipier, ce dernier doit le distancer en changeant de direction tout en conservant une course à 60% de la VMA.</li> </ul> <b>REMARQUES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste.</li> <li>Exiger des joueurs qu'ils gardent la tête levée</li> </ul>	Assiettes  1 ballon pour 1 joueur
<b>ETIREMENTS BOISSONS</b>  <b>TEMPS : 10 min</b>			<b>CONSIGNES :</b> □	Assiettes  Boissons



1

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>MOTRICITE</b>  □ Maîtrise des appuis  <u>Jeu à thème :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Etre réactif au sol,</li> <li>Concentration,</li> <li>Maintien du rythme du début jusqu'à la fin,</li> <li>Réussir un enchaînement après maîtrise d'appuis.</li> </ul> <b>TEMPS : 20 min</b>			<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Par 4 avec 2 ballons</li> <li>1 appui dans les cerceaux</li> <li>2 appuis entre les lattes</li> <li>1 appui entre les haies (20cm)</li> <li>A droite échange avec le partenaire, pied droit</li> <li>A gauche échange avec le partenaire, pied gauche</li> <li>Une touche de balle.</li> <li>Accélération sur 5m.</li> </ul> <b>VARIANTES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faire évoluer le type et le nombre d'appui entre les lattes et dans les cerceaux.</li> <li>Recevoir le ballon d'un pied et remettre de l'autre.</li> <li>Travail par deux (modifier l'emplacement des cerceaux et les consignes)</li> </ul> <b>REMARQUES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Etre sur l'avant du pied,</li> <li>Coordination bras/jambes,</li> <li>Tête levée et buste droit,</li> <li>Avoir toujours le regard porté sur le ballon à jouer,</li> <li>Baisser le centre de gravité,</li> <li>Etre concentré et équilibré.</li> </ul>	Assiettes  4 Cerceaux  18 barres de constrifoot  2 ballons  4 couleurs de chasubles
<b>RENFORCEMENT ET ETIREMENTS</b>  <b>TEMPS : 20 min</b>	 Maintien en position statique	 Maintien en position statique	<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 séquences :</li> <li><b>Renforcement musculaire dynamique:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Plyométrie : séquences de 2 séries de 4 x 10 abdominaux.</li> <li>Isométrie : Séquences de 2 séries de 4 x 30 secondes d'abdominaux</li> </ul> </li> <li><b>Renforcement musculaire statique:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Gainage antérieur : 30 à 40sec</li> <li>Gainage latéral : 30 à 40sec des 2 cotés</li> <li>Gainage postérieur : 30 à 40sec des 2 cotés</li> <li>Gainage Antérieur : 30 à 40sec changer l'appui.</li> </ul> </li> <li>Travail sur 4 répétitions</li> <li>Récupération de 20sec entre les exercices et les séries.</li> </ul>	Aucun
	 Maintien en position statique	 Maintien en position statique sur 3 appuis		

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 020E</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE</b></p> <p>□ Circuit technique</p> <p>Enchaînement, passes et contrôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relation au poste en circuit avec passe et va</li> <li>- Endurance capacité.</li> </ul> <p><b>TEMPS : 25 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Sur un terrain entier de foot à 11 + 2 gardiens</li> <li>□ Les joueurs exécutent, en passe et va, des passes et des contrôles en relation, dans un circuit d'un but à l'autre.</li> <li>□ Dès que B a fait la passe à C, le joueur situé en A envoie un autre ballon.</li> <li>□ Possibilité de doubler les postes suivant l'intensité.</li> <li>□ 3 séries de 5 minutes.</li> <li>□ 2 minutes de récupération.</li> </ul> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Bon et mauvais pied.</li> <li>□ Jouer en appui/soutien à chaque poste</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Vérifier les pulsations</li> <li>□ Travail sur une durée de 3 minutes avec 1'30" entre chaque série.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Maximum de ballons</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 012J</b></p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Récupération du ballon, faire le bon choix d'attaque.</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se maîtriser sans pression après avoir récupéré le ballon pour faire une bonne relance</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Jeu 9 contre 9 sur ¾ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11.</li> <li>➢ Règles foot à 11</li> <li>➢ Jeu en deux touches de balle, libre quand un joueur intercepte le ballon.</li> <li>➢ Mise en place de situations arrêtées de stratégies</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Utiliser le jeu libre pour rechercher un enchaînement des plus sûrs.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>RENFORCEMENT ET ETIREMENTS</b></p> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>	 <p>Maintien en position statique</p>	 <p>Maintien en position statique</p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 2 séquences :</li> <li>❑ <b>Renforcement musculaire dynamique:</b></li> <li>❑ Plyométrie : séquences de 2 séries de 4 x 10 abdominaux.</li> <li>❑ Isométrie : Séquences de 2 séries de 4 x 30 secondes d'abdominaux</li> <li>❑ <b>Renforcement musculaire statique:</b></li> <li>❑ Gainage antérieur : 30 à 40sec</li> <li>❑ Gainage latéral : 30 à 40sec des 2 cotés</li> <li>❑ Gainage postérieur : 30 à 40sec des 2 cotés</li> <li>❑ Gainage Antérieur : 30 à 40sec changer l'appui.</li> <li>❑ Travail sur 4 répétitions</li> <li>❑ Récupération de 20sec entre les exercices et les séries.</li> </ul>	<p>Aucun</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>				