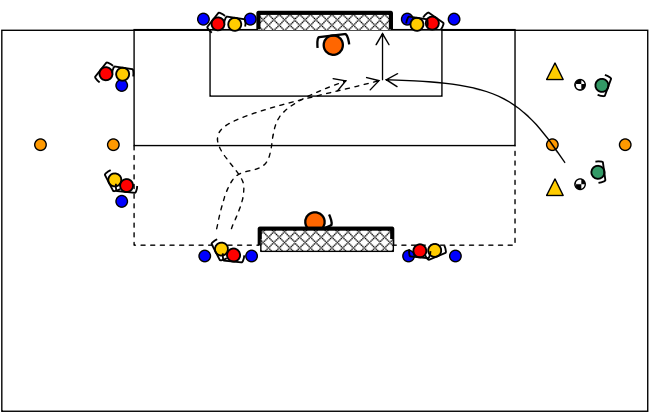


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème : Préparation physique	N° Séance : ST4		Effectif :	20
Volume : ■ ■ ■ ■ ■	Intensité :		■ ■ ■ ■ ■	1 h 40
ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe TEMPS : 20 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Faire deux groupes de joueurs <input type="checkbox"/> Les joueurs travaillent en continu <input type="checkbox"/> L'éducateur annonce le travail à effectuer dans la zone de travail comme suit : 1 – 2 allers-retours en aérobie , (A) 2 – Talons-fesses sur la zone de travail, (T) 3 – Levés de genoux entre les assiettes, (G) 4 – 1 appui entre chaque plot skipping , (S) 5 – 2 appuis alternés (d'abord le gauche puis le droit) entre chaque plot. 6 – 1 appui de côté (à droite puis à gauche), 7 – Pas chassés entre les coupelles 8 – slalom entre les plots (petits pas) , 9 – slalom de côté (avant/arrière) entre les cônes (petits pas), 10 – Appui talon entre les cônes, 11 – Travail de hanche à droite et à gauche (fermeture sur deux passages puis ouverture les deux suivants), 12 – Une jambe tendue et l'autre en appui entre les coupelles (travail jambe droite puis gauche), 13 – Cloche pied droit puis gauche 14 – Saut pieds joints entre les plots. <input type="checkbox"/> A partir de (6) demander une accélération dans la zone des 10 mètres. <input type="checkbox"/> Etirements activo-dynamiques à l'issue du premier passage. <input type="checkbox"/> Refaire même exercices terminer par une accélération à 100% REMARQUES : <input type="checkbox"/> Afin de préserver les terrains faire le travail d'appui en dehors du terrain.	Assiettes Chasubles

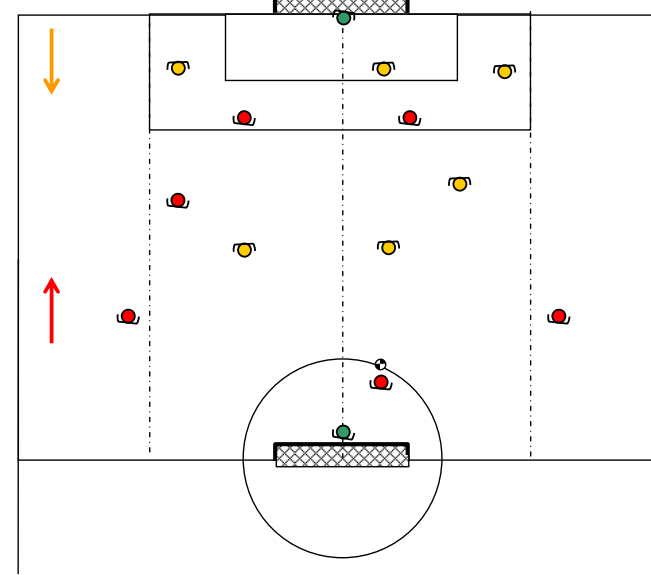
1

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
RENFORCEMENT ET ETIREMENTS			CONSIGNES : <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
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/>	Assiettes Boissons

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 001T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Technique défensive ☐ Centres et tirs <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Sur une surface de 20 X 40 ☐ Sur 2 buts avec 2 gardiens. ☐ Les receveurs travaillent sur deux ballons ☐ Jeu en 1 contre 1. ☐ Les deux joueurs partent d'un but vers l'autre but, au moment où le centreur pousse le ballon pour effectuer le centre ☐ Le défenseur doit empêcher l'attaquant de marquer <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Varier la source des centres (en profondeur puis en retrait) ☐ Passer à un 2 contre 1 puis 2 contre 2 ☐ Le point de départ des receveurs peut être modifié pour créer des duels différents à chaque séquence. ☐ Toutefois l'éducateur peut débiter son exercice avec un attaquant sans opposition <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ L'attaquant doit utiliser les faux appels pour tromper le défenseur ☐ Le défenseur ne doit jamais quitter ni le ballon ni l'attaquant. ☐ Utilisation de la communication entre le centreur et l'attaquant. ☐ Choisissez un sens horaire pour faciliter la compréhension des joueurs ☐ Changer les centreurs tous les 10 centres 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>1 but amovible</p> <p>Chasubles</p>

3

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 017J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Déséquilibre de la défense, fixation pour renversement</i></p> <p><i>Occupation du terrain en situation offensive.</i></p> <p>Objectifs du jeu d'application :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Occupation du terrain - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens ☐ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11 ☐ Tracer trois lignes dans le sens de la longueur du terrain ☐ Les quatre zones ont la même largeur. ☐ Chaque but est gardé par un gardien ☐ Touches de balle libre, trois puis deux touches au sol. ☐ Dès la récupération du ballon, l'équipe ayant récupéré le ballon doit avoir au moins un joueur dans chaque zone pour pouvoir attaquer. ☐ But marqué dans le but : 1 point, il compte double si un défenseur dans zone opposée à l'attaque. ☐ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Obliger les joueurs à exploiter la largeur du terrain dès la récupération du ballon, ☐ Obliger les défenseurs à resserrer les intervalles et fermer les espaces. 	<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