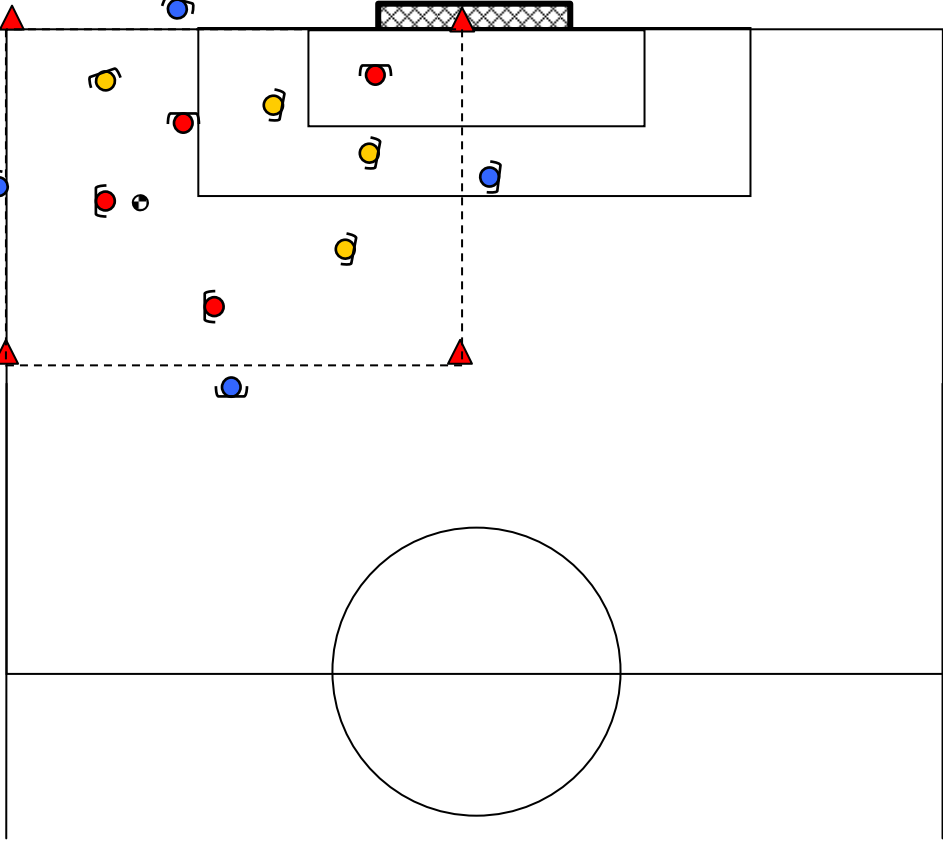


OBJECTIF	SCHEMA				CONSIGNES				MATRIEL			
Thème :	Endurance vitesse –Relation				N° Séance :	24			Effectif :	16		
Volume :	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: red;"></div> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: red;"></div> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: white;"></div> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: white;"></div> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: white;"></div> </div>				Intensité :	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: red;"></div> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: red;"></div> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: red;"></div> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: red;"></div> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: white;"></div> </div>			<p>N° : 040E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p><i>Conservation du ballon à la main 4 X 4</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Endurance puissance aérobie <p>Durée : 18 à 27 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur 1/8 ème de terrain, 3 équipes de 4 ou 6 équipes de 4 ➤ Conservation neutre par couleur ➤ Si le joueur en possession de la balle est touché = la balle à l'adversaire ➤ Pour la conservation possibilité d'utiliser les pivots fixes qui vont jouer avec la couleur qui leur donne la balle. ➤ Durée de la situation : 3 minutes (on peut choisir une alternance irrégulière des temps de jeu et d'efforts. ➤ Récupération : 3 minutes (en fonction des rotations choisies on va trouver une alternance irrégulière des temps de récupération pour les pivots fixes). ➤ Nombre de répétition : 6 à 9 <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Sur une jambe (cloche pied) en changeant de jambe toutes les minutes ❑ Augmenter le nombre de touché (2 ou 3 pour céder la balle à l'adversaire) 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 12 joueurs</p> <p>Plots</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT43</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <p><i>Séance mixte intermittente 10/20</i></p> <p><u>Objectifs</u> - Endurance vitesse spécifique</p> <p>Durée : 24 à 30 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Former des groupes de VAM à partir d'un test de terrain validé. Travail par 2 avec même VAM. ➤ Etalonner les distances de courses à partir de la VAM et du pourcentage de VAM choisi pour effectuer 10 secondes de course à 110 %. ➤ Séquence : 10 + 20 + 10 + 20 + <p>DUREE :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 8 à 10 minutes <p>BLOC :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Travail : 8 à 10 MINUTES <input type="checkbox"/> Récupération : moitié du temps de travail <input type="checkbox"/> Nombre de bloc : 2 à 3 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>Plots</p> <p>Chasubles</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p>TEMPS : 10 min</p>	<p>Etirements activo-dynamiques</p>	<p>Boissons</p>	

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL
<p>N° : 115T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Spécifique au poste. Sur situation :</i></p> <p><u>Gestion offensive en égalité numérique :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fixer l'adversaire et mettre un coéquipier en situation de centre. - Déséquilibrer les adversaires par la fixation. <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Séquence avec 2 joueurs + 1 gardien ➤ 1 - Le défenseur donne une balle longue à l'attaquant ➤ 2 - L'attaquant contrôle et conduit le ballon ➤ 3 - L'attaquant fixe son adversaire direct ➤ 4 - L'attaquant donne en profondeur sur le côté au milieu. ➤ 5 - Le milieu centre sur l'attaquant qui doit marqué en trois touches maximum ➤ Si le défenseur récupère le ballon il relance sur l'éducateur ➤ Dès que l'attaquant recule ou après 30" la situation est terminée ➤ Faire travailler à gauche et à droite du but <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Corriger les erreurs de positionnement du corps du défenseur ❑ Corriger les erreurs de positionnement de l'attaquant. ❑ Insister sur le changement de rythme, la prise d'information du Milieu au moment du centre. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2</p> <p>4 constri-foot ou 2 mannequins</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 40J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Contrôle, passes et conduite (remise et déviations)</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu de face - Jeu en remises et déviation - Jeu à deux et à trois. <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur un terrain 40 x 40 ➤ Jeu à 5 contre 5 + 2 gardiens avec les règles du foot à 11 ➤ Tracer une ligne médiane dans le sens de la largeur du terrain ➤ Jouer de face en jeu libre avec interdiction d'effectuer un contrôle orienté lorsque le joueur est dos au jeu. ➤ But marqué après cinq passes : deux points ➤ But marqué en moins de cinq passes : 1 point <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Obliger les joueurs à jouer face à eux <input type="checkbox"/> Travailler en appui/soutien <input type="checkbox"/> Le joueur en possession de la balle doit toujours avoir un joueur en soutien. <input type="checkbox"/> Favoriser le jeu vers l'avant en déviation. 	<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>		