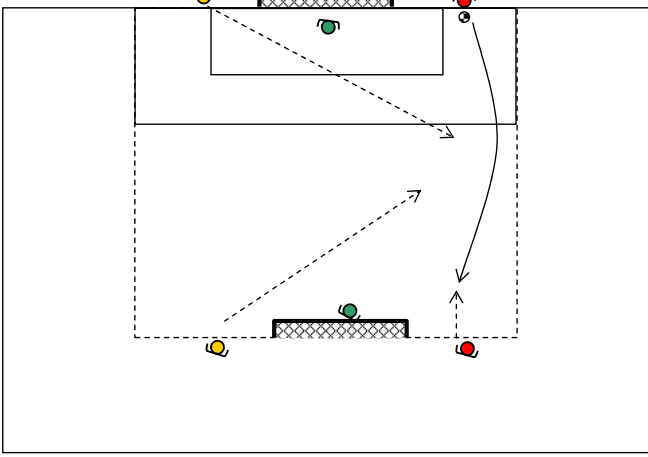


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES		MATERIEL																		
Thème : Puissance Maximale Aérobie : 30/30			N° Séance :	12	Effectif : 13																		
Volume :			Intensité :		1 h 40																		
N° : 005E ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <u>Enchaînement, passes et contrôles :</u> <input type="checkbox"/> Conservation du ballon en supériorité numérique <input type="checkbox"/> Puissance aérobie TEMPS : 15 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Dans un carré de 40 X 40 <input type="checkbox"/> Les joueurs en possession doivent effectuer 10 passes d'affilées. <input type="checkbox"/> Les adversaires trottent autour de la zone en file indienne. Dès qu'il passe devant une porte, le premier rentre dans la zone pour récupérer le ballon à chaque fois qu'un joueur passe devant une porte il peut entrer (2 joueurs par tour max) <input type="checkbox"/> Si l'éducateur le souhaite il peut faire rentrer un joueur ou fermer la porte. <input type="checkbox"/> Dès qu'un défenseur touche le ballon intervertir les rôles <input type="checkbox"/> Si les attaquants réussissent 10 passes consécutives tous les défenseurs reprennent leurs positions en dehors de la zone. L'équipe marque 1 point.		Assiettes 5 ballons Chasubles																		
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 5 min	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">Etirements (2x 30sec par exercices)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Quadriceps</td> <td>Ischios</td> <td>Pectoraux</td> <td>Dos</td> <td>Epaules</td> <td>Epaules / bras</td> </tr> </tbody> </table>		Etirements (2x 30sec par exercices)												Quadriceps	Ischios	Pectoraux	Dos	Epaules	Epaules / bras			Assiettes Boissons
Etirements (2x 30sec par exercices)																							
Quadriceps	Ischios	Pectoraux	Dos	Epaules	Epaules / bras																		

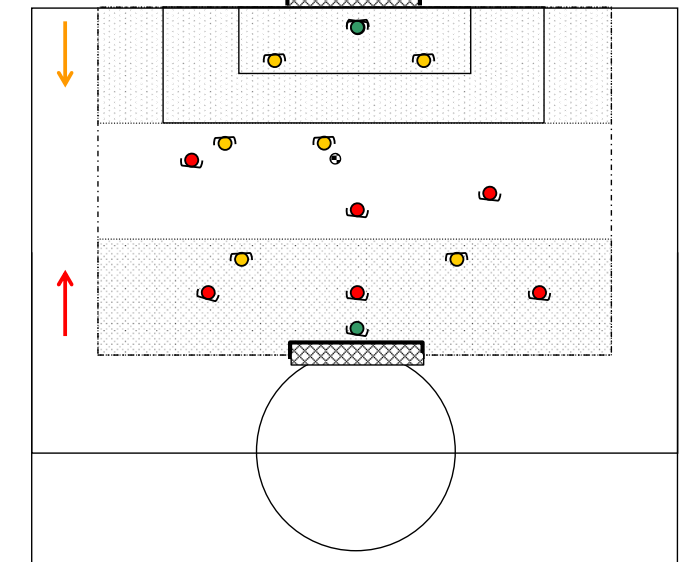


















1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : 017end AMELIORATION CAPACITE PHYSIQUE <input type="checkbox"/> Circuit training musculaire <u>8 ateliers en boucle avec alternance des groupes musculaires en 30/30</u> Objectifs : <input type="checkbox"/> Vitesse force TEMPS : 40 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Circuit training musculaire 8 ateliers en boucle en 30/30 par 2 avec alternance des groupes musculaires. <input type="checkbox"/> ATELIER 1 : Corde à sauter <input type="checkbox"/> ATELIER 2 : Toucher les cônes (5m) à chaque trajet <input type="checkbox"/> ATELIER 3 : Skipping latéral avec trois cônes. <input type="checkbox"/> ATELIER 4 : Saut de haie (de côté) + accélération sur 10m (changer de côté à chaque passage) <input type="checkbox"/> ATELIER 5 : Bonds sur banc (50cm) 1 appui propulsion verticale en alternance (reprendre une bonne position dos bien droit) <input type="checkbox"/> ATELIER 6 : Démarrage et accélération 10m avec MDB (3 kg) et largage de celui-ci après quelques foulées <input type="checkbox"/> ATELIER 7 : Accélération en aller/retour sur 5m, 6m et 7m toucher le cône et revenir. <input type="checkbox"/> ATELIER 8 : 2 Bondissements verticaux avec tenue isométrique. DUREE CIRCUIT : <input type="checkbox"/> Complet : 8 minutes <input type="checkbox"/> Nombre de tours : 2 à 3 REMARQUES : <input type="checkbox"/> Insister sur la qualité et corriger les gestes techniques imposés	Assiettes 15 Cônes 2 Médecine-ball Lattes 2 Cordes à sauter

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-022</p> <p>PERFECTIONNEMENT Tactique individuelle :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jeu d'application <p><i>Gestion offensive et défensive en égalité numérique</i></p> <p><u>Objectifs des attaquants :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jouer de l'avant <input type="checkbox"/> Frapper au but dès que possible <p><u>Objectifs des défenseurs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Presser l'adversaire pour le pousser à la faute <input type="checkbox"/> Récupérer le ballon pour relancer ou frapper. <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> > 2 contre 2 + 2 gardiens sur une surface de 30 X 40 m > Constituer deux groupes de joueurs. > Départ de la situation : > 1 – (A) sollicite le ballon > 2 – (B) fait une passe dans la course de (A) > Dès que (B) fait la passe, les quatre joueurs jouent réels > Pas de hors jeu > Après 30 '' maximum, la situation est terminée > Toutes les 5 minutes changer la possession de balle > L'éducateur peut arrêter la situation quand il veut <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les attaquants doivent aller le plus vite possible au but. <input type="checkbox"/> Les défenseurs doivent s'organiser pour parer au plus pressé. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4 joueurs</p> <p>1 but amovible</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

3

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																		
<p>N° : 011J</p> <p>JEU COLLECTIF</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"> - Se maîtriser sans pression après avoir récupéré le ballon pour faire une bonne relance - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Jeu 7 contre 7 sur 3/4 de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11. > Règles foot à 11 > Tracer deux lignes dans le sens de la largeur du terrain > La zone du milieu étant plus large que les deux autres > Dès qu'un joueur récupère le ballon dans la zone du milieu, personne ne peut défendre sur lui. > Il doit en deux touches après la récupération du ballon, enchaîner une relance, la plus sûre et la plus réelle. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Obliger les milieux à presser à plusieurs l'adversaire, porteur du ballon. <input type="checkbox"/> Obliger le récupérateur à enchaîner une situation dans les 2 à 3 secondes qui suivent la récupération. 	<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>Etirements :</p> <table border="1" data-bbox="288 1854 1374 1989"> <thead> <tr> <th colspan="6">Etirements (2x 30sec par exercices)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Quadriceps</td> <td>Ischios</td> <td>Pectoraux</td> <td>Dos</td> <td>Epaules</td> <td>Epaules / bras</td> </tr> </tbody> </table> <p>Durée : 10 mn</p>			Etirements (2x 30sec par exercices)												Quadriceps	Ischios	Pectoraux	Dos	Epaules	Epaules / bras
Etirements (2x 30sec par exercices)																					
																					
Quadriceps	Ischios	Pectoraux	Dos	Epaules	Epaules / bras																

4