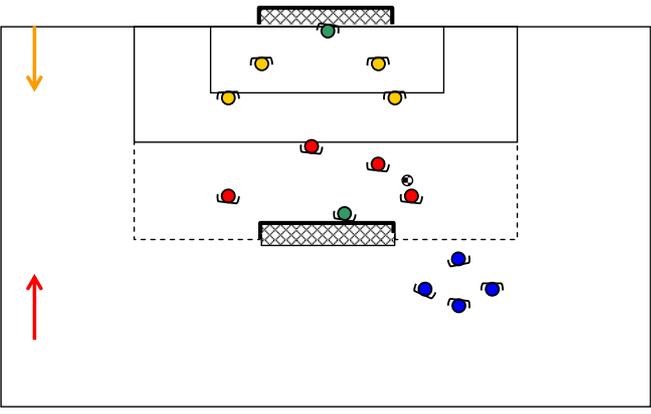


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b> Puissance Maximale Aerobie	N° Séance :	15	Effectif :	16
<b>Volume :</b>	<b>Intensité :</b>			<b>1 h 45</b>
N° : xxxE	20 minutes en aisance respiratoire		CONSIGNES :	Assiettes
<b>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Echauffement pendant 20 minutes</li> <li>Travail ensuite sur la puissance maximale aérobie à 105% de VMA en 20/20</li> <li>3 blocs de 8 minutes</li> <li>Récupération entre bloc : 4 minutes</li> </ul>	24 cônes
<input type="checkbox"/> Prise en main du groupe			REMARQUES :	Chasubles
<b>Objectifs :</b> Puissance Maximale Aérobie 105% en 20/20 <b>TEMPS :</b> 40 min				

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>ETIREMENTS BOISSONS</b> TEMPS : 5 min	<p>Aine Mollet Ischios Psoas Quadriceps</p>	Assiettes Boissons	<b>ETIREMENTS BOISSONS</b> TEMPS : 5 min
N° : 111T		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu 7 contre 7 + 1 gardien sur ¾ de terrain, en longueur, avec un but de foot à 11.</li> <li>Règles foot à 11</li> <li>Tracer deux lignes dans le sens de la largeur du terrain</li> <li>La zone du milieu étant plus large que les deux autres (20x40m).</li> <li>Sur remise en jeu en zone défensive, construire pour trouver un joueur lancé dans le dos de la défense</li> <li>1 contre 1 avec le gardien.</li> <li>Toutes les remises en jeu sont réalisés par l'éducateur.</li> <li>Changer les oppositions toutes les 10 remises en jeu.</li> <li>L'équipe qui n'a pas le ballon ne peut pas défendre en zone défensive.</li> <li>Hors jeu signalé en zone défensive.</li> </ul>	Maximum de Ballons Assiettes 2 couleurs de chasubles 2 buts de foot à 11
<b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b> Jeu <u>Gestion défensive en supériorité numérique:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Timing du démarquage</li> <li>Changement de rythme dans l'appel</li> <li>Se placer dans le dos des défenseurs et coordonner les courses.</li> </ul> Durée : 20 min		REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Faire l'appel au bon moment pour ne pas être hors-jeu.</li> <li><input type="checkbox"/> Aller fixer le gardien et dribbler large</li> </ul>	

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N°: 033J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Jeu à thème aux pieds :</u> Tournoi sur le thème du tir</p> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Faire 3 équipes</li> <li>❑ Sur un terrain de 30 X 40 m (2 surface de 16,5 m)</li> <li>❑ Jeu en 4 contre 4 avec 2 gardiens fixes, sous forme de tournoi (l'équipe qui gagne reste sur le terrain l'autre sort)</li> <li>❑ Libre, 3 touches puis 2 touches dans la zone défensive</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Attention à équilibrer les zones de jeu</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		