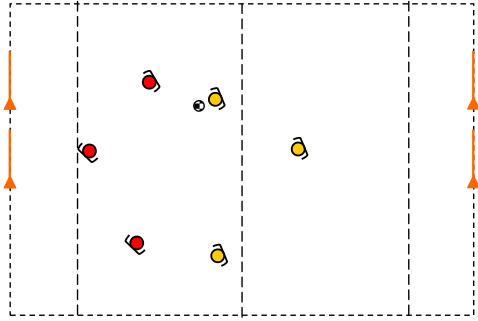
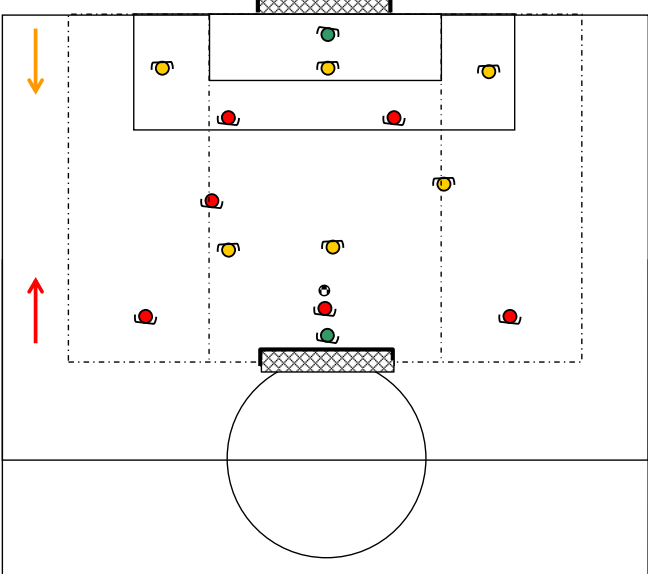


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b> Préparation physique	<b>N° Séance :</b> 5		<b>Effectif :</b> 20	
<b>Volume :</b>	<b>Intensité :</b>		<b>1 h 40</b>	
<b>ECHAUFFEMENT</b> <b>TEMPS :</b> 15 min	<input type="checkbox"/> Séquence de 5 minutes de footing sans ballon <input type="checkbox"/> 5 minutes éducatif (montée de genoux, talons fesses, pointes, course arrière) sur 2x30m <input type="checkbox"/> Séquence de 5 minutes de footing avec ballon		<input type="checkbox"/> Après 5 minutes vérifier les pulsations.	Assiettes
<b>RENFORCEMENT ET ETIREMENTS</b>	 Maintien en position statique		<b>CONSIGNES :</b> ➤ Gainage antérieur : 30 à 40sec ➤ Gainage latéral : 30 à 40sec des 2 cotés ➤ Gainage postérieur : 30 à 40sec des 2 cotés ➤ Gainage Antérieur : 30 à 40sec changer l'appui. ➤ Travail sur 4 répétitions ➤ Récupération de 20sec entre les exercices et les séries.	Aucun
	 Maintien en position statique			
	 Maintien en position statique			
	 Maintien en position statique sur 3 appuis			
<b>ETIREMENTS BOISSONS</b> <b>TEMPS :</b> 5 min			<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/>	Assiettes Boissons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL												
<b>N° : 009end</b> <b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b>  <i>Puis 20/20 en ligne</i>  <b>Objectifs</b> - Endurance puissance aérobie sans ballon  <b>TEMPS :</b> 35 min		<b>1<sup>ère</sup> SERIE :</b> ➤ Par groupes de 3 à 4 joueurs ayant la même VAM. ➤ Travail sur 3 x 8 mn ➤ Récupération : 5 mn <input type="checkbox"/> Travail à 105% de la VMA <input type="checkbox"/> Récupération active sous forme de jonglerie à deux.	Assiettes 1 ballon pour 4joueurs 3 constri-foot par groupe Chasubles												
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>PALIER</th> <th>14</th> <th>15</th> <th>16</th> <th>17</th> <th>18</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A-B</td> <td>87.5</td> <td>90.42</td> <td>93.33</td> <td>96.25</td> <td>99.17</td> </tr> </tbody> </table>	PALIER	14	15	16	17	18	A-B	87.5	90.42	93.33	96.25	99.17	
PALIER	14	15	16	17	18										
A-B	87.5	90.42	93.33	96.25	99.17										
		<b>REMARQUES :</b> <input type="checkbox"/> Respecter les temps de récupération. <input type="checkbox"/> Bien marquer les temps.													
<b>ETIREMENTS BOISSONS</b> <b>TEMPS :</b> 10 min		<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/>	Assiettes Boissons												

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 060E</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</b></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Endurance puissance aérobie avec ballon</li> </ul> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Améliorer le 1 contre 1 et l'utilisation d'un partenaire pour éliminer ou se redonner de l'espace.</li> <li>□ Conduite de balle</li> </ul> <p><b>TEMPS : 10 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Jeu 3 contre 3 sur une surface de 20x20 m avec deux buts de 4 m</li> <li>➢ Marquer dans un but sans gardien</li> <li>➢ Le but n'est valable que si le tir à lieu dans la zone des 5m</li> <li>➢ Les touches se font aux pieds. Pas de hors jeu ni de corner</li> <li>➢ Obligation d'avoir toujours un joueur dans la partie défensive</li> <li>➢ Pour que le but ne compte pas double, tous les défenseurs doivent être dans leur partie défensive</li> <li>➢ Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente</li> <li>➢ 3 minutes de récupération</li> </ul> <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Le but n'est valable que si tous les joueurs sont dans leur partie offensive.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Bien matérialiser les surfaces de jeu.</li> <li>➢ Les défenseurs doivent dicter par leur positionnement ou doivent aller les attaquants pour récupérer le ballon plus facilement.</li> <li>➢ Demander un marquage individuel en variante</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>3 couleurs de chasubles</p> <p>1 Ballon pour 6</p>

3

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 008J</b></p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Conservation du ballon si pas de déséquilibre attaque placée</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser un joueur seul pour conserver ou mieux déséquilibrer l'adversaire</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>Durée : 15 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Sur un ¼ de terrain de foot à 11 + 2 gardiens.</li> <li>➢ Jeu à 8 contre 8 avec les règles du foot à 11.</li> <li>➢ Tracer deux lignes dans le sens de la longueur du terrain.</li> <li>➢ La zone du milieu étant plus large que les deux autres.</li> <li>➢ Touches de balle libre, trois puis deux touches.</li> <li>➢ But marqué après que le ballon soit passé par les trois zones : deux points.</li> <li>➢ But marqué sans passage dans les trois zones : 1 point.</li> <li>➢ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies.</li> <li>➢ Séquence de 3 x 3 min.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Obliger les joueurs à ne pas hésiter à faire tourner le ballon pour déséquilibrer la défense adverse et se mettre en position de frappe ou de centre</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		

4