

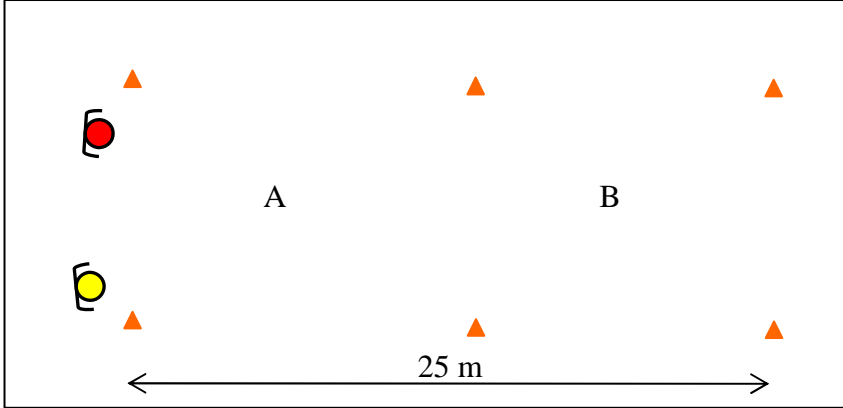
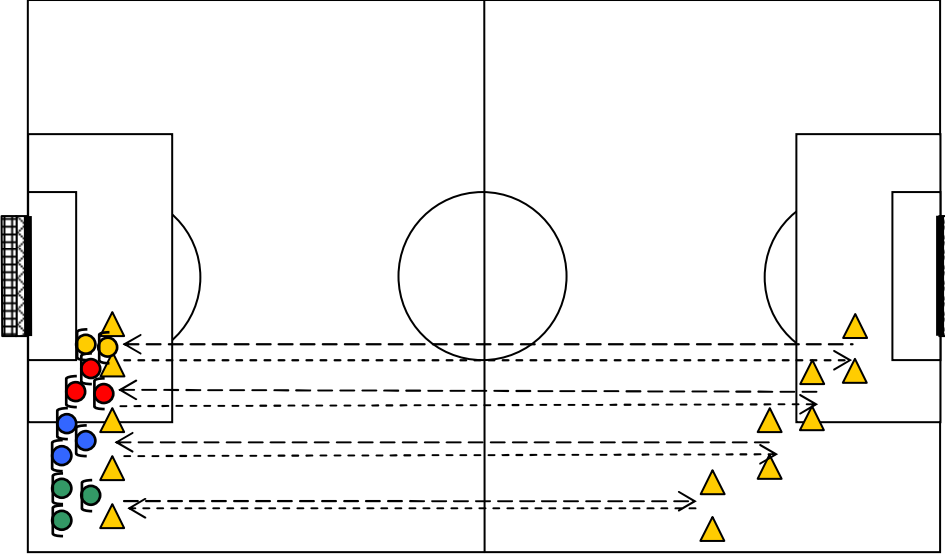


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	PMA– jeu de conservation	N° Séance : 42	Effectif :	18
Volume :		Intensité :		1h10

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 006E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Prise en main du groupe <p>TEMPS : 20 min</p>	 <p>The diagram shows a rectangular track of 25 meters in length. On the left side, there are two starting positions: a red circle and a yellow circle. The track is divided into two zones, A and B, by orange triangles. Zone A is the first 15 meters, and Zone B is the next 10 meters. A double-headed arrow at the bottom indicates the total length of 25 meters.</p>	<p>CONSIGNES :</p> <p><u>1^{ère} séquence :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Faire deux zones d'une longueur totale de 30 m □ Débuter par une course à 60% sur 3 allers-retours □ 2 x Talons-fesses (zone B) □ 2 x Levé de genoux (zone B) □ 3 x Course allongée (zone B) □ 3 x Pas chassés (zone A et B) □ 3 x Course de récupération □ 5 Flexions extension (zone B) □ Sur place, 10 levés de genoux en A et B (Dès que les premiers s'arrêtent en B les seconds débutent en A) □ Sur place, 10 talons-fesses en A et B (Dès que les premiers s'arrêtent en B les seconds débutent en A) □ 2 x Appuis talons jambes tendues □ 4 x Accélération 80 % (zone B) □ 4 répétitions d'épaule contre épaule (zone A et B) □ 2 x Adducteurs (zone B) □ 2 x Course arrière (zone A) /accélération 80% (zone B) <p>REMARQUES :</p> <p>Faire deux séquences entre coupées d'une séance d'étirements activo-dynamiques et finir par une séance d'étirements passifs.</p>	<p>8 assiettes</p> <p>THEME : Tous</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 013end</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <p><i>Bloc intermittent court classique Régulier course 10/10 à 110 % de la VAM</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Amélioration de la puissance maximale aérobie ❑ Sans ballon <p>Durée : 40 min</p>	 <div data-bbox="645 715 1055 847" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p><u>Distance de course 110% VAM :</u> Palier 19 = 58,33 Palier 16 = 53,33 Palier 14 = 50</p> </div>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Groupes de VAM formés à partir d'un test de VAM de terrain validé. ❑ Etalonner les distances à parcourir en fonction des VAM et du pourcentage de VAM choisi. <p>DUREE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 10 secondes de course à 110 % de la VAM. ❑ 10 secondes de récupération marchée <p>BLOC :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Travail : 10 MINUTES ❑ Récupération : 5 minutes ❑ Nombre de bloc : 3 	<p>Cônes</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p>TEMPS : 5 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 	<p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 013J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Gestion offensive en infériorité numérique</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Déséquilibrer les adversaires par le dribble - Feinter la passe et va - Si pas de déséquilibre, conserver le ballon pour rechercher le soutien - Faire des « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes de placements et replacements <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 7 contre 7 + 2 gardiens sur $\frac{3}{4}$ 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. ➤ 1 contre 2 dans chaque zone offensive, 4 contre 4 au milieu ➤ Interdiction de changer de zone, sauf sur une passe donné par un partenaire en soutien ; de la zone offensive vers la zone du milieu. Dans ce cas, le milieu rentre dans la zone offensive en conduite de balle. ➤ Dès la perte du ballon, remplacement dans sa zone. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les milieux de terrain à solliciter le ballon en soutien. 	<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>			