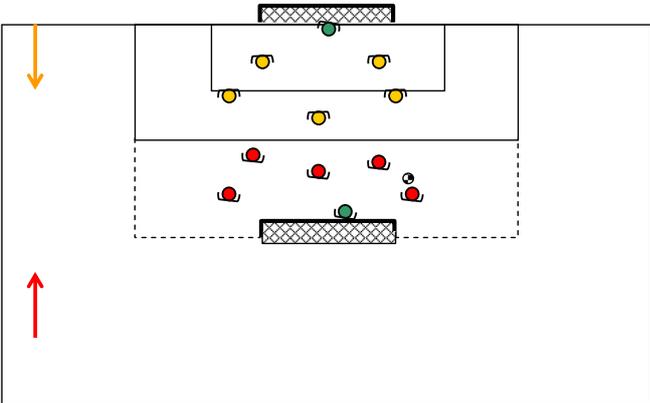


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	PMA 110% vma – Jeu à deux à trois– Jeu collectif		N° Séance : 81	Effectif : 16
Volume :			Intensité :	1h50
N° : XXXend AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE : <u>Bloc intermittent 15/15</u> <u>Objectifs</u> - Endurance puissance aérobie Durée : 30 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/> La moyenne de la somme du pourcentage de VAM du temps d'effort et du pourcentage de VAM de la récupération doit être de 80%. <input type="checkbox"/> Etalonner les distances en fonction des groupes de VAM et du pourcentage de VAM choisi. DUREE : <input type="checkbox"/> 15 secondes de course à 110 % de la VAM. <input type="checkbox"/> 15 secondes de récupération à 80% de la VAM soit : <input type="checkbox"/> Distance max = 78m pour 110% de VMA. <input type="checkbox"/> Distance récup = 50m pour 80% de VMA. BLOC : <input type="checkbox"/> Travail : 8 MINUTES <input type="checkbox"/> Récupération : 4 minutes <input type="checkbox"/> Nombre de bloc : 2	Assiettes 1 ballon pour 12 joueurs Plots Chasubles
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements passifs			Boissons

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : 090E ECHAUFFEMENT : Jeu/Tournoi <u>Gestion d'une situation défensive, en supériorité numérique, vers une situation offensive :</u> Objectifs des défenseurs: - Presser l'adversaire pour le pousser à la faute dans sa zone défensive, afin de récupérer le ballon et relancer ou frapper. - Si pas de déséquilibre, conserver le ballon.		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Jeu 3 contre 3 sur une surface de 18 X 35 m avec deux buts de 4 m (si 4 contre 4 surface de 20 x 40m) <input type="checkbox"/> Marquer dans un but sans gardien. Dans la zone de 5m. <input type="checkbox"/> Les touches se font aux pieds. Pas de hors jeu ni de corner. <input type="checkbox"/> Obligation d'avoir toujours un joueur dans la partie défensive. <input type="checkbox"/> Pour que le but ne compte pas double, tous les défenseurs doivent être dans leur partie défensive. <input type="checkbox"/> Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente. REMARQUES : <input type="checkbox"/> Bien matérialiser les surfaces de jeux. <input type="checkbox"/> Les défenseurs doivent dicter par leur positionnement ou doivent aller les attaquants pour récupérer le ballon plus facilement. <input type="checkbox"/> Demander un marquage individuel en variante	Assiettes 1 ballon pour 6 Chasubles
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min	Etirements passifs		Boissons

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N°: 033J</p> <p>JEU COLLECTIF</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>TEMPS : 30 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Faire 2 équipes de 8 joueurs dont 2 gardiens ❑ Sur un terrain de 30 X 40 m (2 surface de 16,5 m) ❑ Jeu à trois touches de balle en zone défensive et libre en zone offensive. ❑ Situation au départ du jeu : ❑ Débuter le jeu en 4 contre 4 ❑ Dès qu'un but est marqué : 1 joueur de l'équipe qui vient de marquer rentre ❑ Dès qu'un tir est cadré pas de changement ❑ Tir non cadré un joueur ayant tiré à côté sort. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Attention à équilibrer les temps de jeu des joueurs. ❑ Favoriser les prises de risques des joueurs. 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p>TEMPS : 10 min</p>	<p>Etirements passifs</p>		<p>Boissons</p>
<p>Commentaires :</p>			