
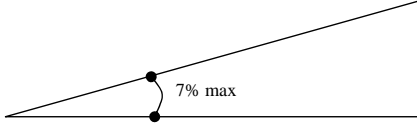
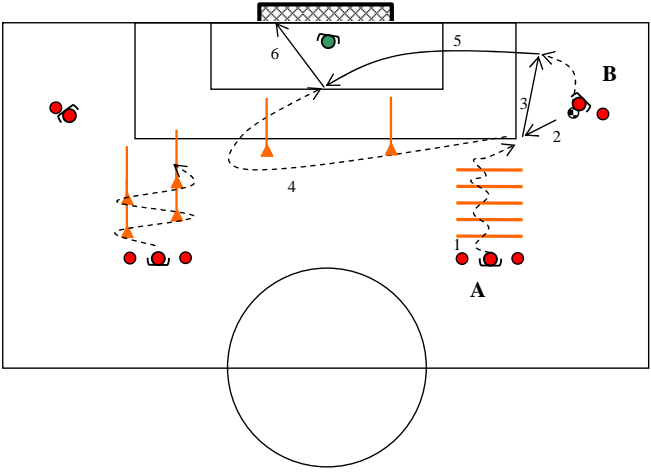
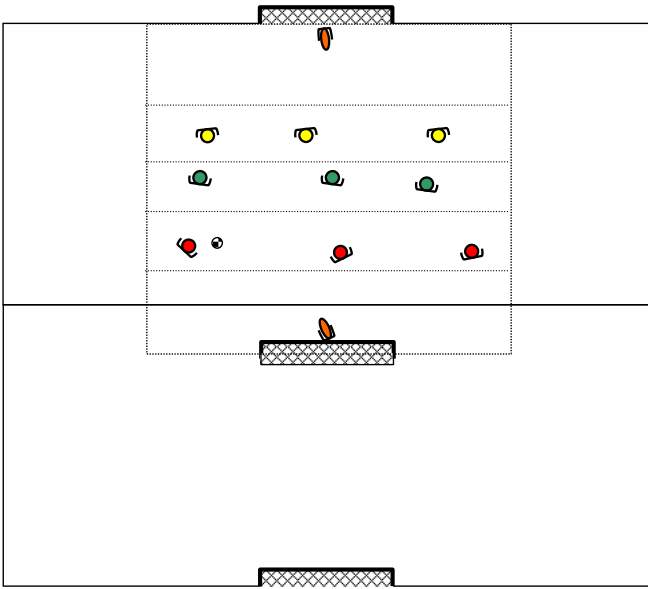


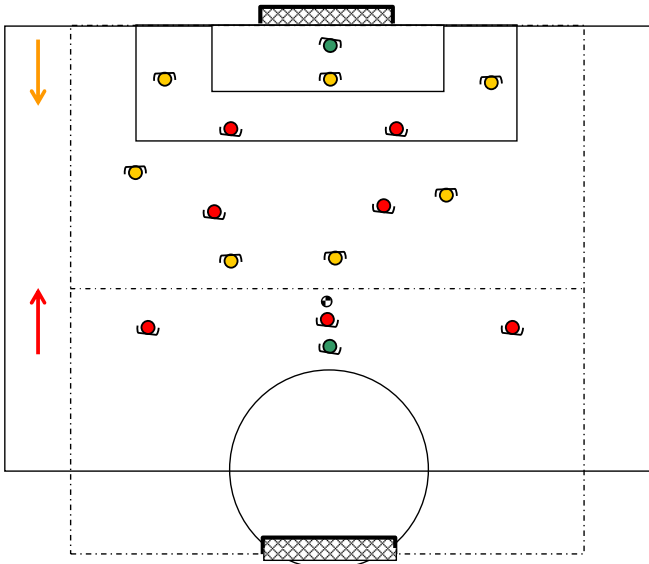

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b> <b>N° : 023E</b> <b>ECHAUFFEMENT</b> <input type="checkbox"/> Préparation au travail de vitesse <b>TEMPS : 20 min</b> <b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS : 5 min</b>	<b>PMA avec et sans ballon</b> <b>N° Séance : 13</b> <b>PAS DE SHEMA</b> 	<b>Effectif : 16</b> <b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Course en aisance respiratoire pendant 10 minutes</li> <li><input type="checkbox"/> PMA à 95% de VMA en 10/20 pendant 5 minutes</li> <li><input type="checkbox"/> Course avec gestes imposés à 100% (talons-fesses, levé de genoux, accélérations, etc.)</li> </ul>	Assiettes Ballons Chasubles Cônes Assiettes Boissons

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>N° : xxxVit</b> <b>VITESSE</b> <input type="checkbox"/> Travail de vitesse sans ballon <i>Vitesse force</i> <b>TEMPS : 15 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Sur une distance de 10m, 15m puis 20m</li> <li><input type="checkbox"/> Par deux, de niveaux équivalents, les joueurs démarrent à un signal visuel ou sonore de l'éducateur.</li> <li><input type="checkbox"/> Travail sur une pente de 7% max</li> <li><input type="checkbox"/> Répétitions : 10</li> <li><input type="checkbox"/> Nombre de bloc : 3</li> <li><input type="checkbox"/> Temps de récupération entre série : 20 fois le temps de travail</li> <li><input type="checkbox"/> Temps de récupération entre bloc : 3 minutes.</li> </ul>	Terrain adaptés
<b>VIT-036</b> <b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b> <input type="checkbox"/> Vitesse spécifique <i>Distance 10 à 20 m</i> <b>Objectifs :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Enchaîner des appuis, une remise et une frappe dans un sprint.</li> </ul> <b>TEMPS : 20 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Par 2 avec 1 ballon + 1 gardien</li> <li>➢ Le joueur enchaîne une remise et une frappe dans un sprint comme suit : <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 1 - (A) enchaîne des appuis puis,</li> <li>➢ 2 - (B) fait une passe à (A).</li> <li>➢ 3 - (A) remise en profondeur dans la course de (B).</li> <li>➢ 4 - (A) sollicite le ballon plein axe en contournant le constri-foot.</li> <li>➢ 5 - (B) centre dans la course de (A)</li> <li>➢ 6 - (A) sans contrôle frappe au but.</li> </ul> </li> <li>➢ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but.</li> </ul> <b>VARIANTES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Varié les formes de centres ( raz de terre, aérien, au premier poteau puis au second, Etc.).</li> <li>➢ Faire reculer le porteur du ballon et le faire travailler en vitesse avec ballon en slaloms.</li> </ul> <b>REMARQUES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Demander au joueur (B), d'attendre pour centrer dans la course du partenaire (A).</li> </ul>	Assiettes 1 ballon pour 2 joueurs 2 constri Lattes

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 002T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p>☐ INTERCEPTION</p> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Faire 3 équipes</li> <li>➤ Délimiter 3 zones</li> <li>➤ Le jeu consiste pour les joueurs de zone centrale à intercepter les transmissions de balle effectuées depuis les 2 autres zones</li> <li>➤ Les passes aériennes sont interdites</li> <li>➤ Quand 1 joueur de la zone centrale intercepte, il conclue l'action en 1 contre 1 face au gardien</li> <li>➤ L'éducateur détermine le temps de rotation des joueurs dans toutes zones</li> <li>➤ Effectuer une compétition entre les 3 équipes sur la base du nombre d'interception réalisé et de buts marqués</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bien matérialiser les surfaces de jeux</li> <li>➤ En variante, l'éducateur proposera un duel 1 contre 1 entre le joueur de la zone centrale qui a intercepté le ballon et le passeur</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon</p> <p>2 gardiens</p> <p>3 couleurs de chasubles</p> <p>1 but amovible</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 007J</b></p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Circulation des joueurs en fonction de la position du ballon.</li> <li>- Endurance puissance</li> </ul> <p><b>Durée : 15 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sur un ¾ de terrain de foot à 11</li> <li>➤ Jeu à 7 contre 7 + 2 gardiens avec les règles du foot à 11</li> <li>➤ Tracer une ligne médiane dans le sens de la largeur du terrain</li> <li>➤ Jeu libre</li> <li>➤ Marquage individuel stricte.</li> <li>➤ Le but n'est valable que si tous les joueurs de l'équipe se trouvent dans leur zone offensive.</li> <li>➤ Séquence de 3 minutes de jeu avec 1min30 de récupération.</li> <li>➤ L'équipe qui marque choisit un travail que doit effectuer l'adversaire (travail autorisé : 2 séquences de 10 pompes ou abdominaux)</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></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</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>JEU COLLECTIF</b></p> <p><b>Durée : 10 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu libre sur un ¾ de terrain de foot à 11</li> <li>➤ Jeu à 9 contre 9 + 2 gardiens avec les règles du foot à 11</li> </ul>	<p>Ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>ETIREMENTS BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS : 5 min</b></p>	 <p>Aine    Mollet    Ischios    Psoas    Quadriceps</p>	<p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>	<p><b>ETIREMENTS BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS : 5 min</b></p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
Commentaires :			