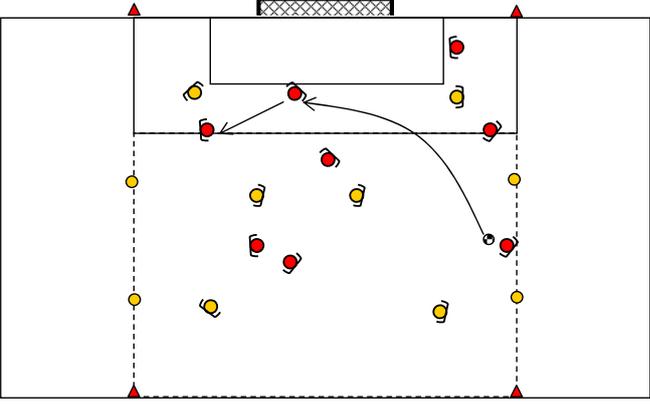


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème : Préparation physique	N° Séance : PP4		Effectif :	18
Volume :	Intensité :			1 h 40
ECHAUFFEMENT <u>Objectifs</u> - Endurance puissance aérobie avec ballon - Prise en main du groupe <u>Objectifs :</u> <input type="checkbox"/> Améliorer le 1 contre 1 et l'utilisation d'un partenaire pour éliminer ou se redonner de l'espace. <input type="checkbox"/> Conduite de balle TEMPS : 20 min			CONSIGNES : > Jeu 3 contre 3 sur une surface de 35 x 25m avec deux buts de 4 m > Marquer dans un but sans gardien > Le but n'est valable que si le tir à lieu dans la zone des 5m > Les touches se font aux pieds. Pas de hors jeu ni de corner > Obligation d'avoir toujours un joueur dans la partie défensive > Pour que le but ne compte pas double, tous les défenseurs doivent être dans leur partie défensive > Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente > 3 minutes de récupération VARIANTE : <input type="checkbox"/> Le but n'est valable que si tous les joueurs sont dans leur partie offensive. REMARQUES : > Bien matérialiser les surfaces de jeux. > Les défenseurs doivent dicter par leur positionnement ou doivent aller les attaquants pour récupérer le ballon plus facilement. > Demander un marquage individuel en variante	Assiettes 3 couleurs de chasubles 1 Ballon pour 6

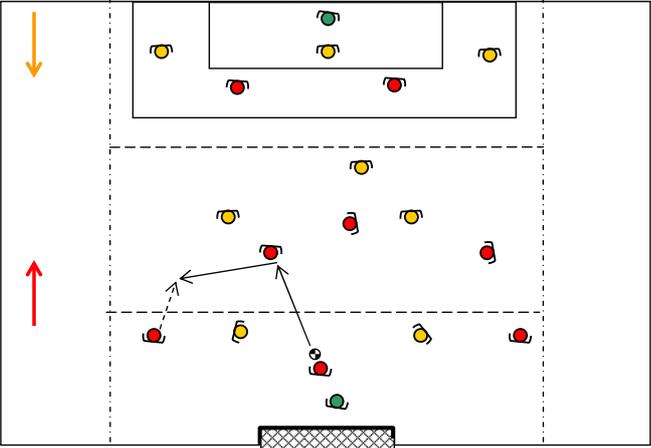
1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : 017end AMELIORATION CAPACITE PHYSIQUE <input type="checkbox"/> Circuit training musculaire <i>8 ateliers en boucle avec alternance des groupes musculaires en 30/30</i> <u>Objectifs :</u> <input type="checkbox"/> Vitesse force TEMPS : 40 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Circuit training musculaire 8 ateliers en boucle en 30/30 par 2 avec alternance des groupes musculaires. <input type="checkbox"/> ATELIER 1 : Corde à sauter <input type="checkbox"/> ATELIER 2 : Toucher les cônes (5m) à chaque trajet <input type="checkbox"/> ATELIER 3 : Skipping latéral avec trois cônes. <input type="checkbox"/> ATELIER 4 : Saut de haie (de côté) + accélération sur 10m (changer de côté à chaque passage) <input type="checkbox"/> ATELIER 5 : Bonds sur banc (50cm) 1 appui propulsion verticale en alternance (reprendre une bonne position dos bien droit) <input type="checkbox"/> ATELIER 6 : Démarrage et accélération 10m avec MDB (3 kg) et largage de celui-ci après quelques foulées <input type="checkbox"/> ATELIER 7 : Accélération en aller/retour sur 5m, 6m et 7m toucher le cône et revenir. <input type="checkbox"/> ATELIER 8 : 2 Bondissements verticaux avec tenue isométrique. DUREE CIRCUIT : <input type="checkbox"/> Complet : 8 minutes <input type="checkbox"/> Nombre de tours : 2 à 3 REMARQUES : <input type="checkbox"/> Insister sur la qualité et corriger les gestes techniques imposés	Assiettes 15 Cônes 2 Médecine-ball Lattes 2 Cordes à sauter
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/>	Assiettes Boissons

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 065E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Jeu de conservation de la balle concentration. <p><i>Jeu de conservation et occupation du terrain</i></p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Sur un ¾ de terrain, deux équipes de 8 joueurs (sans gardien). □ Jeu libre, trois puis 2 touches □ A chaque fois qu'un joueur joue long et aérien sur un partenaire qui, avant tout rebond, doit jouer sur un troisième = 1 point. □ Match d'une durée de 6 à 8 mn □ Récupération de 3 mn □ Nombre de match 3 à 4 <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Travail ¼ du temps du mauvais pied <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ On doit conserver la balle pour rechercher le joueur libre qui va avoir le temps de jouer pour un troisième. 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p>TEMPS : 10 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 	<p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>

3

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 043J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>La construction</p> <p><i>Jeu libre</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Préparation à l'action - Appel/appui et soutien <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Jeu 9 contre 9 sur ½ terrain de 50 m, avec deux buts de foot à 11. ➢ Règles foot à 11 ➢ Jeu libre ➢ Tracer 2 lignes dans le sens de la largeur du terrain, les trois surfaces étant de même taille. ➢ Le ballon doit avoir été transmis au milieu par un autre défenseur pour qu'un défenseur puisse entrer dans la zone médiane. ➢ Jeu libre, trois puis deux touches de balle. ➢ Compter les hors jeu à partir de la zone défensive. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Les partenaires doivent se rendre visible du porteur de balle, réaliser les appels de balle en appui ou en profondeur et être à distance de passe. □ Le porteur du ballon doit voir avant de recevoir, être toujours face au jeu et ne pas arrêter le ballon. □ Il faut conserver la profondeur, utiliser la largeur, rechercher le déséquilibre individuel ou collectif, respecter un temps de préparation. □ Fixer d'un côté pour renverser de l'autre □ Jeu à deux, à trois. □ Avoir toujours un joueur en soutien du porteur de balle 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		

4