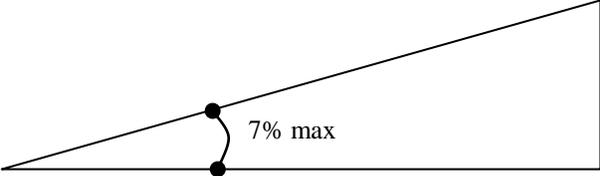
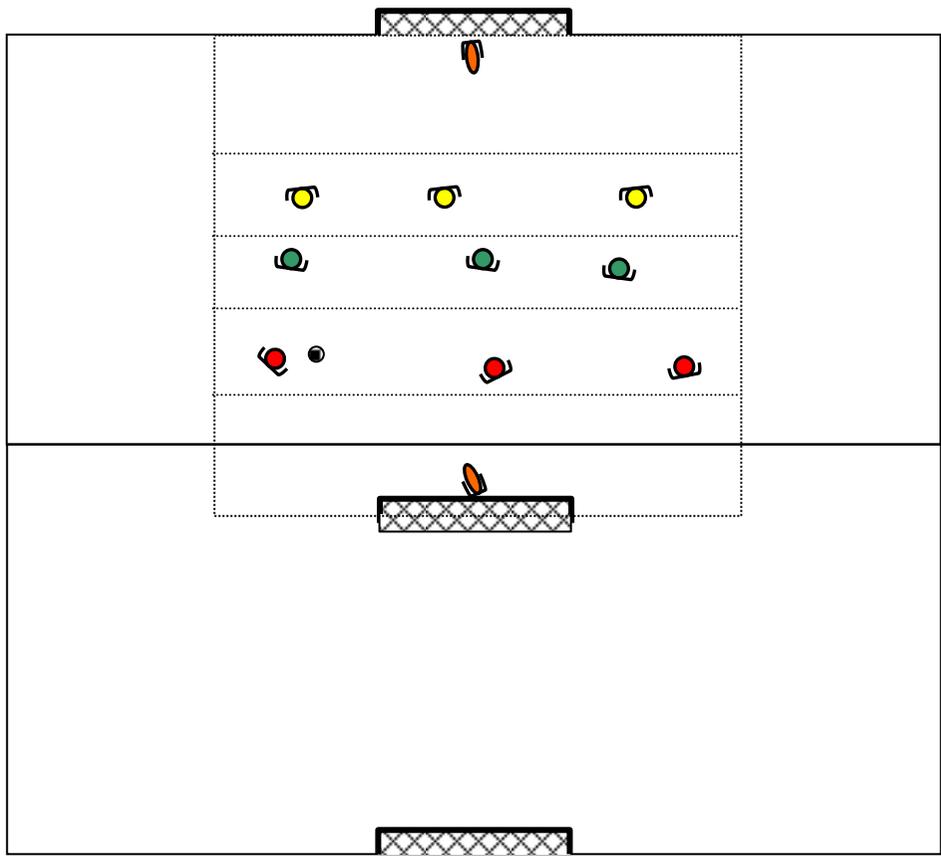
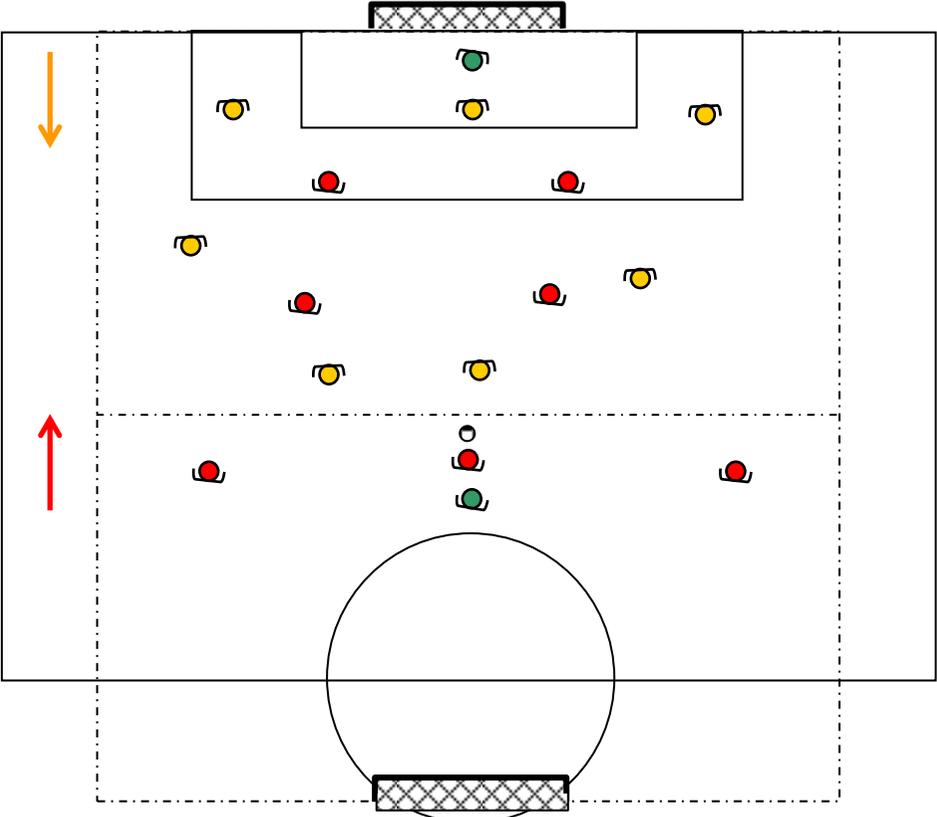


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	PMA avec et sans ballon		N° Séance : 13	Effectif : 16
N° : 023E ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Préparation au travail de vitesse <u>TEMPS : 20 min</u>	PAS DE SHEMA		<u>CONSIGNES :</u> <input type="checkbox"/> Course en aisance respiratoire pendant 10 minutes <input type="checkbox"/> PMA à 95% de VMA en 10/20 pendant 5 minutes <input type="checkbox"/> Course avec gestes imposés à 100% (talons-fesses, levé de genoux, accélérations, etc.)	Assiettes Ballons Chasubles Cônes
ETIREMENTS BOISSONS <u>TEMPS : 5 min</u>	 Aine Mollet Ischios Psoas Quadriceps			Assiettes Boissons
VITESSE <input type="checkbox"/> Travail de vitesse sans ballon <u>Vitesse force</u> <u>TEMPS : 15 min</u>	 7% max		<u>CONSIGNES :</u> <input type="checkbox"/> Sur une distance de 10m, 15m puis 20m <input type="checkbox"/> Par deux, de niveaux équivalents, les joueurs démarrent à un signal visuel ou sonore de l'éducateur. <input type="checkbox"/> Travail sur une pente de 7% max <input type="checkbox"/> Répétitions : 10 <input type="checkbox"/> Nombre de bloc : 3 <input type="checkbox"/> Temps de récupération entre série : 20 fois le temps de travail <input type="checkbox"/> Temps de récupération entre bloc : 3 minutes.	Terrain adaptés

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-036</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <p>☐ Vitesse spécifique</p> <p><i>Distance 10 à 20 m</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <p>☐ Enchaîner des appuis, une remise et une frappe dans un sprint.</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 2 avec 1 ballon + 1 gardien ➤ Le joueur enchaîne une remise et une frappe dans un sprint comme suit : ➤ 1 – (A) enchaîne des appuis puis, ➤ 2 – (B) fait une passe à (A). ➤ 3 – (A) remise en profondeur dans la course de (B). ➤ 4 – (A) sollicite le ballon plein axe en contournant le constri-foot. ➤ 5 – (B) centre dans la course de (A) ➤ 6 – (A) sans contrôle frappe au but. ➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but. <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Varié les formes de centres (raz de terre, aérien, au premier poteau puis au second, Etc.). ➤ Faire reculer le porteur du ballon et le faire travailler en vitesse avec ballon en slaloms. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Demander au joueur (B), d'attendre pour centrer dans la course du partenaire (A). 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>2 constri</p> <p>Lattes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 002T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p>☐ INTERCEPTION</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire 3 équipes ➤ Délimiter 3 zones ➤ Le jeu consiste pour les joueurs de zone centrale à intercepter les transmissions de balle effectuées depuis les 2 autres zones ➤ Les passes aériennes sont interdites ➤ Quand 1 joueur de la zone centrale intercepte, il conclue l'action en 1 contre 1 face au gardien ➤ L'éducateur détermine le temps de rotation des joueurs dans toutes zones ➤ Effectuer une compétition entre les 3 équipes sur la base du nombre d'interception réalisé et de buts marqués <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bien matérialiser les surfaces de jeux ➤ En variante, l'éducateur proposera un duel 1 contre 1 entre le joueur de la zone centrale qui à intercepté le ballon et le passeur 	<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>N° : 007J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Circulation des joueurs en fonction de la position du ballon. - Endurance puissance <p>Durée : 15 min</p>	 <p>Exercices extraits des séances de Patrice Marseillou</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur un ¾ de terrain de foot à 11 ➤ Jeu à 7 contre 7 + 2 gardiens avec les règles du foot à 11 ➤ Tracer une ligne médiane dans le sens de la largeur du terrain ➤ Jeu libre ➤ Marquage individuel stricte. ➤ Le but n'est valable que si tous les joueurs de l'équipe se trouvent dans leur zone offensive. ➤ Séquence de 3 minutes de jeu avec 1min30 de récupération. ➤ L'équipe qui marque choisit un travail que doit effectuer l'adversaire (travail autorisé : 2 séquences de 10 pompes ou abdominaux) <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à ne pas hésiter à faire tourner le ballon pour déséquilibrer la défense adverse et se mettre en position de frappe 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>JEU COLLECTIF</p> <p>Durée : 10 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu libre sur un ¾ de terrain de foot à 11 ➤ Jeu à 9 contre 9 + 2 gardiens avec les règles du foot à 11 	<p>Ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>Commentaires :</p>			

