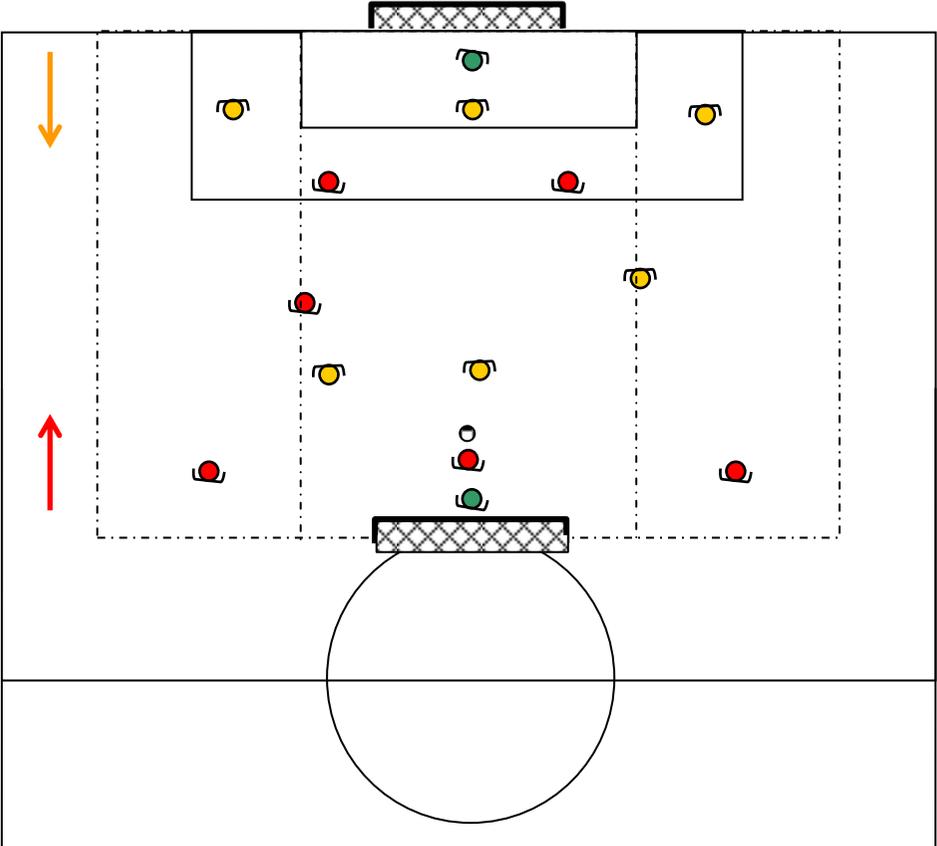


| OBJECTIF | SCHEMA | | CONSIGNES | MATERIEL |
|--|--|--------|---|-----------------------|
| Thème : | Endurance capacité aérobie | | N° Séance : 4 | Effectif : 20 |
| Volume : | | | Intensité : | |
| AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE | Footing : Endurance capacité. <input type="checkbox"/> Séquence de 2 x 15 minutes de footing. | | <input type="checkbox"/> Après chaque fin de série vérifier les pulsations. | |
| ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 5 min | | | | Assiettes Boissons |
| | Aine | Mollet | Ischios | Quadriceps |

| OBJECTIF | SCHEMA | CONSIGNES | MATERIEL |
|---|---|--|---|
| <p>N° : 031E</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</p> <p><u>Pliométrie :</u> Travail des appuis Renforcement musculaire</p> <p><u>TEMPS :</u> 15 min</p> | | <p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Parcours plyométrique : <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 appui entre chaque cône (skipping) ○ Saut de haies ○ Appui entre chaque constri-foot ○ Cloche pied droit puis cloche pied gauche ○ 1 appui dans chaque cerceau ○ Course progressive pour finir à 130 % de VMA ❑ Travail en 2 X 6 minutes ❑ 3 minutes de récupération <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Ce n'est pas un travail de vitesse mais un travail de recherche des appuis. | <p>Assiettes</p> <p>5 ballons</p> <p>6 constri-foot</p> <p>7 cerceaux</p> <p>19 cônes</p> |
| <p>RENFORCEMENT ET ETIREMENTS</p> | <div data-bbox="425 893 840 1133" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  Maintien en position statique </div> <div data-bbox="884 893 1299 1133" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  Maintien en position statique </div> <div data-bbox="425 1157 840 1396" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  Maintien en position statique </div> <div data-bbox="884 1157 1299 1396" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  Maintien en position statique sur 3 appuis </div> | <p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gainage antérieur : 30 à 40sec ➤ Gainage latéral : 30 à 40sec des 2 cotés ➤ Gainage postérieur : 30 à 40sec des 2 cotés ➤ Gainage Antérieur : 30 à 40sec changer l'appui. ➤ Travail sur 4 répétitions ➤ Récupération de 20sec entre les exercices et les séries. | <p>Aucun</p> |

| OBJECTIF | SCHEMA | CONSIGNES | MATERIEL |
|---|--------|---|---|
| <p>TAC-024 PERFECTIONNEMENT Tactique individuelle :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Situation <p><i>Gestion offensive en supériorité numérique</i></p> <p><u>Objectifs des attaquants :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jouer en 2 contre 1 sur le côté en perturbant le défenseur par une course dans le dos. ❑ Conserver le ballon si pas de déséquilibre ❑ Rester en triangle <p><u>Objectifs de l'attaquant non porteur du ballon :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Aider son partenaire ❑ Récupérer le ballon pour jouer le contre <p>TEMPS : 20 min</p> | | <p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 contre 2 dans la partie finition + 1 gardien ➤ tracer une zone de 15 X 15, le long de la ligne de touche. ➤ départ de la situation : ➤ 1 – (A) l'attaquant sollicite le ballon vers l'intérieur ➤ 2 – (B), son partenaire, fait une passe dans sa course ➤ 3 – Dès que le ballon sort de la zone, entre les deux constris, un attaquant participe à l'attaque et joue un 3 contre 2 ➤ Si le ballon sort de la zone de jeu par un autre côté que celui des deux constris : la situation est terminée ➤ Ne compter le hors jeu qu'après que le ballon soit sorti de la zone. ➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Demander à l'attaquant qui sort de la zone, de pénétrer le plus rapidement possible dans la surface de réparation. ❑ Ne pas oublier de rester en soutien du porteur du ballon | <p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 7 joueurs</p> <p>2 constris-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> |

| OBJECTIF | SCHEMA | CONSIGNES | MATERIEL |
|--|--|--|--|
| <p>N° : 008J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon si pas de déséquilibre attaque placée</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser un joueur seul pour conserver ou mieux déséquilibrer l'adversaire - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 25 min</p> |  | <p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur un ¾ de terrain de foot à 11 + 2 gardiens ➤ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11 ➤ Tracer deux lignes dans le sens de la longueur du terrain ➤ La zone du milieu étant plus large que les deux autres. ➤ Touches de balle libre, trois puis deux touches ➤ But marqué après que le ballon soit passé par les trois zones : deux points ➤ But marqué sans passage dans les trois zones : 1 point ➤ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies <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 ou de centre | <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> | <p>Terminer la séance par des étirements.</p> | | |