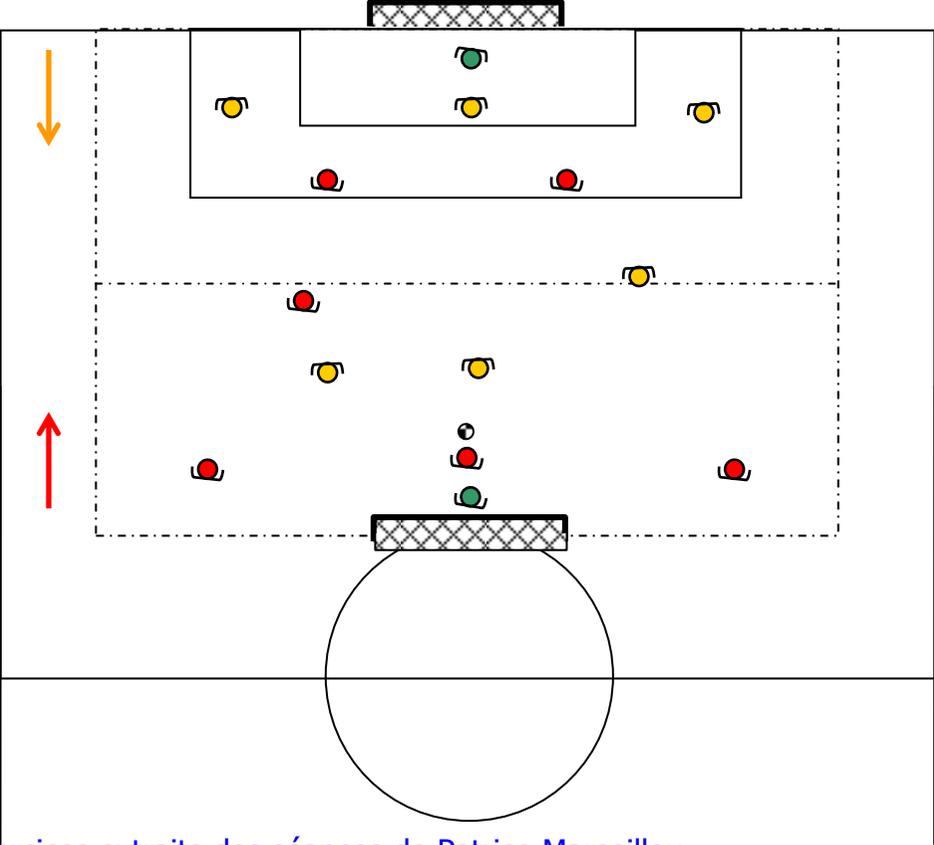


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES		MATERIEL												
Thème :	Puissance Maximale Aérobie		N° Séance :	7	Effectif :												
Volume :			Intensité :		20												
N° : 062E ECHAUFFEMENT			CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 4 contre 2 dans un carré de 13 X 13 divisé par une diagonale <input type="checkbox"/> Les défenseurs sont changés toutes les 2 minutes <input type="checkbox"/> Les attaquants restent par deux dans leur moitié. <input type="checkbox"/> Les défenseurs se déplacent librement. <input type="checkbox"/> Franchir en une touche de balle le plus de fois possible la diagonale REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Se déplacer pendant le trajet du ballon. <input type="checkbox"/> S'écarter afin de créer de l'espace au milieu <input type="checkbox"/> Utiliser les feintes (de regard, de pieds...) <input type="checkbox"/> Minimiser les touches de balle et mettre en valeur l'utilisation du jeu direct 		Assiette 1 ballon pour 6												
ETIREMENTS BOISSONS	TEMPS : 5 min		CONSIGNES :		Assiettes Boissons												
N° : 009end AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :			1^{ère} SERIE : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par groupes de 3 à 4 joueurs ayant la même VAM. ➤ Travail sur 3 x 8 mn ➤ Récupération : 5 mn <input type="checkbox"/> Travail à 105% de la VMA <input type="checkbox"/> Récupération active sous forme de jonglerie à deux. <table border="1"> <thead> <tr> <th>PALIER</th> <th>14</th> <th>15</th> <th>16</th> <th>17</th> <th>18</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A-B</td> <td>87.5</td> <td>90.42</td> <td>93.33</td> <td>96.25</td> <td>99.17</td> </tr> </tbody> </table>		PALIER	14	15	16	17	18	A-B	87.5	90.42	93.33	96.25	99.17	Assiettes 1 ballon pour 4joueurs 3 constri-foot par groupe Chasubles
PALIER	14	15	16	17	18												
A-B	87.5	90.42	93.33	96.25	99.17												
<i>Puis 20/20 en ligne</i>																	
Objectifs																	
- Endurance puissance aérobie sans ballon																	
TEMPS : 35 min																	
			REMARQUES :														
			<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Respecter les temps de récupération. <input type="checkbox"/> Bien marquer les temps. 														

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL
<p>N° : 011T</p> <p>AMELIORATION TECHNICO- TACTIQUE SPECIFIQUE: Jeu/Tournoi</p> <p><u>Gestion offensive et égalité numérique :</u> Objectifs des attaquants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Prendre l'espace libre ➤ Déséquilibrer l'adversaire ➤ Utiliser le dribble ➤ Si pas de déséquilibre, conserver le ballon. 		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 3 contre 3 sur une surface de 20 X 16.5 m ➤ Marquer en arrêtant le ballon derrière la ligne de but adverse ➤ Les touches se font aux pieds. Pas de hors jeu ni de corner ➤ Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu libre, interdire les passes vers l'avant ➤ Marquer la moitié de terrain, pour marquer, tous les joueurs doivent être dans leur zone offensive. ➤ Le point compte double si un joueur de l'équipe adverse n'est pas revenu dans sa zone défensive. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>3 haies</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL
<p>N° : 007J</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 une zone où les joueurs sont libres pour conserver ou mieux déséquilibrer l'adversaire <p>Durée : 25 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 + 2 gardiens ➤ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11 ➤ Tracer une ligne médiane dans le sens de la largeur du terrain ➤ Touche de balle libre pour les défenseurs dans leur partie défensive. ➤ Deux touches de balle pour les attaquants dans leur partie offensive ➤ But marqué après cinq passes : deux points ➤ But marqué en moins de cinq passes : 1 point <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>Commentaires :</p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		