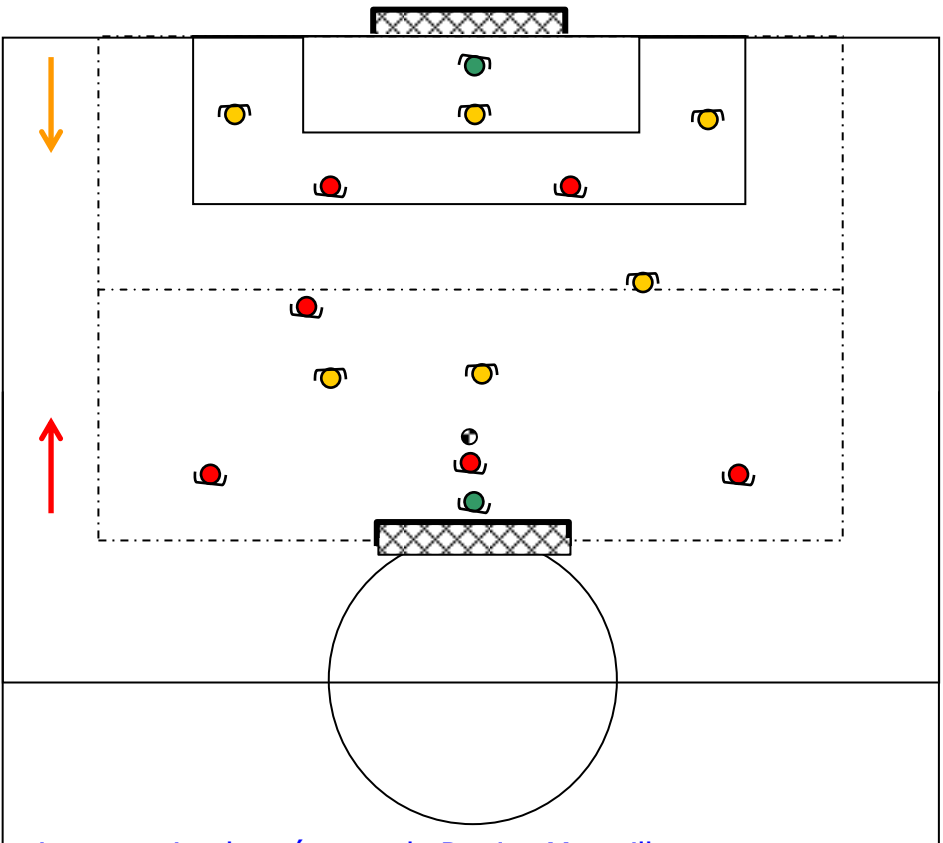


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL												
Thème :	Puissance Maximale Aérobie		N° Séance : 7	Effectif : 20												
Volume :			Intensité :	1 h 35												
<p>N° : 062E ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> Prise en main du groupe <p><u>Technique libre :</u></p> <ul style="list-style-type: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

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<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>		