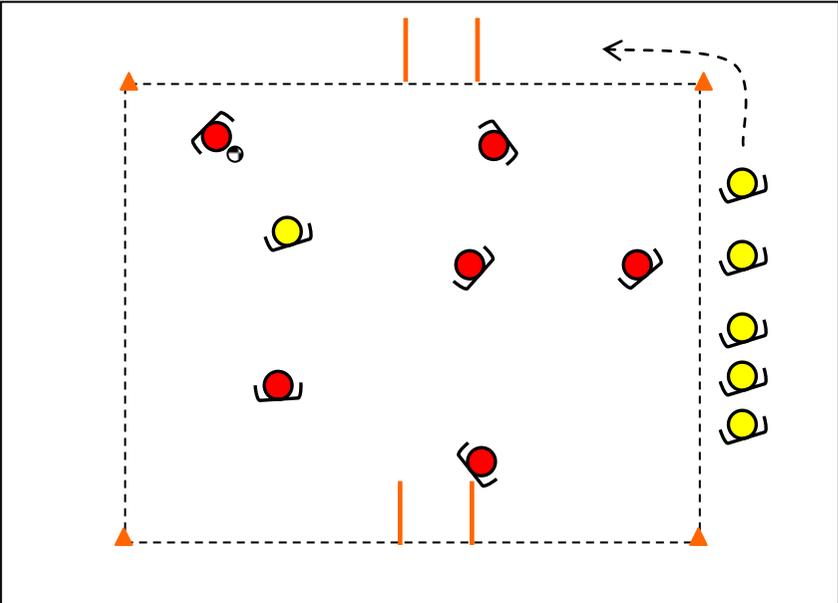
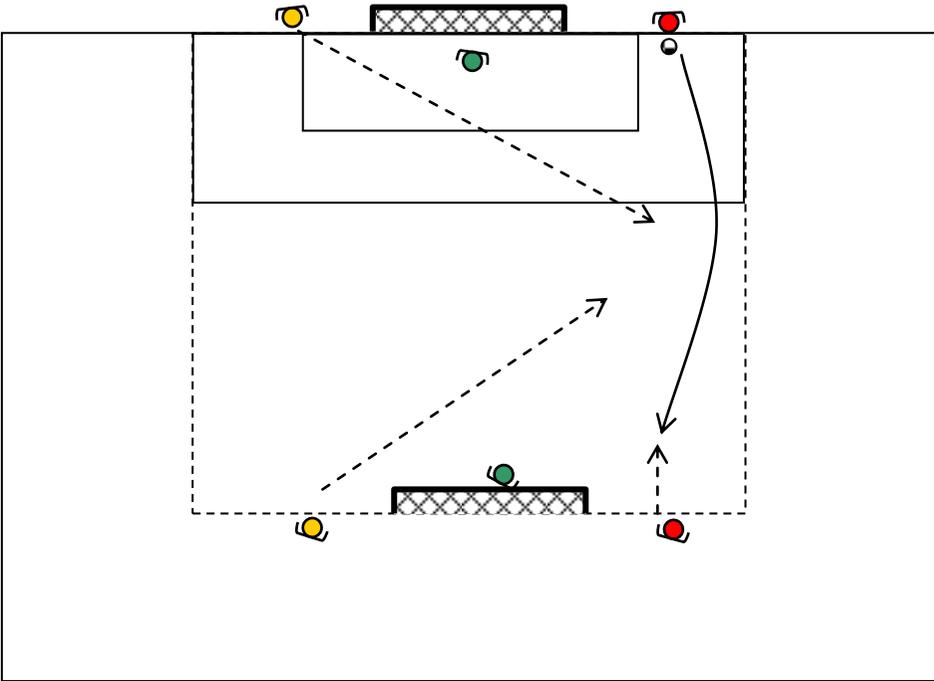
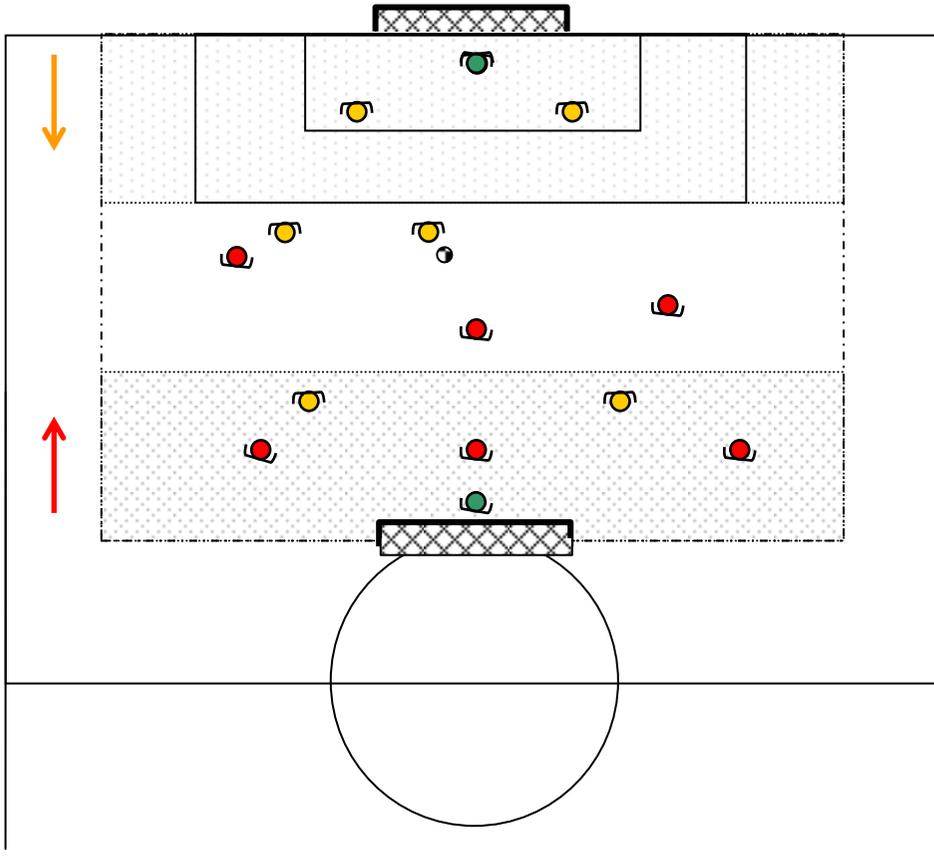


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL												
Thème :	Puissance Maximale Aérobie : 30/30	N° Séance : 12	Effectif : 13												
Volume :		Intensité :	1 h 40												
<p>N° : 005E</p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Prise en main du groupe</li> </ul> <p><u>Enchaînement, passes et contrôles :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Conservation du ballon en supériorité numérique</li> <li>○ Puissance aérobie</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 15 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Dans un carré de 40 X 40</li> <li>□ Les joueurs en possession doivent effectuer 10 passes d'affilées.</li> <li>□ Les adversaires trotinent autour de la zone en file indienne. Dès qu'il passe devant une porte, le premier rentre dans la zone pour récupérer le ballon à chaque fois qu'un joueur passe devant une porte il peut entrer ( 2 joueurs par tour max)</li> <li>□ Si l'éducateur le souhaite il peut faire rentrer un joueur ou fermer la porte.</li> <li>□ Dès qu'un défenseur touche le ballon intervertir les rôles</li> <li>□ Si les attaquants réussissent 10 passes consécutives tous les défenseurs reprennent leurs positions en dehors de la zone. L'équipe marque 1 point.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>5 ballons</p> <p>Chasubles</p>												
<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS :</b> 5 min</p>	<p style="text-align: center;">Etirements (2x 30sec par exercices)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Quadriceps</td> <td>Ischios</td> <td>Pectoraux</td> <td>Dos</td> <td>Epaules</td> <td>Epaules / bras</td> </tr> </table>							Quadriceps	Ischios	Pectoraux	Dos	Epaules	Epaules / bras		<p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>
															
Quadriceps	Ischios	Pectoraux	Dos	Epaules	Epaules / bras										

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 017end</p> <p><b>AMELIORATION CAPACITE PHYSIQUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Circuit training musculaire</li> </ul> <p><i>8 ateliers en boucle avec alternance des groupes musculaires en 30/30</i></p> <p><i>Objectifs :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Vitesse force</li> </ul> <p><b>TEMPS : 40 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Circuit training musculaire 8 ateliers en boucle en 30/30 par 2 avec alternance des groupes musculaires.</li> <li>❑ ATELIER 1 : Corde à sauter</li> <li>❑ ATELIER 2 : Toucher les cônes (5m) à chaque trajet</li> <li>❑ ATELIER 3 : Skipping latéral avec trois cônes.</li> <li>❑ ATELIER 4 : Saut de haie (de côté) + accélération sur 10m (changer de côté à chaque passage)</li> <li>❑ ATELIER 5 : Bonds sur banc (50cm) 1 appui propulsion verticale en alternance (reprendre une bonne position dos bien droit)</li> <li>❑ ATELIER 6 : Démarrage et accélération 10m avec MDB (3 kg) et largage de celui-ci après quelques foulées</li> <li>❑ ATELIER 7 : Accélération en aller/retour sur 5m, 6m et 7m toucher le cône et revenir.</li> <li>❑ ATELIER 8 : 2 Bondissements verticaux avec tenue isométrique.</li> </ul> <p><b>DUREE CIRCUIT :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Complet : 8 minutes</li> <li>❑ Nombre de tours : 2 à 3</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Insister sur la qualité et corriger les gestes techniques imposés</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>15 Cônes</p> <p>2 Médecine-ball</p> <p>Lattes</p> <p>2 Cordes à sauter</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-022</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT</b> <b>Tactique individuelle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu d'application</li> </ul> <p><i>Gestion offensive et défensive en égalité numérique</i></p> <p><u>Objectifs des attaquants :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jouer de l'avant</li> <li>❑ Frapper au but dès que possible</li> </ul> <p><u>Objectifs des défenseurs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Presser l'adversaire pour le pousser à la faute</li> <li>❑ Récupérer le ballon pour relancer ou frapper.</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 contre 2 + 2 gardiens sur une surface de 30 X 40 m</li> <li>➤ Constituer deux groupes de joueurs.</li> <li>➤ Départ de la situation :</li> <li>➤ 1 – (A) sollicite le ballon</li> <li>➤ 2 – (B) fait une passe dans la course de (A)</li> <li>➤ Dès que (B) fait la passe, les quatre joueurs jouent réels</li> <li>➤ Pas de hors jeu</li> <li>➤ Après 30 " maximum, la situation est terminée</li> <li>➤ Toutes les 5 minutes changer la possession de balle</li> <li>➤ L'éducateur peut arrêter la situation quand il veut</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Les attaquants doivent aller le plus vite possible au but.</li> <li>❑ Les défenseurs doivent s'organiser pour parer au plus pressé.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4 joueurs</p> <p>1 but amovible</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																		
<p>N° : 011J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Récupération du ballon faire le bon choix d'attaque</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se maîtriser sans pression après avoir récupéré le ballon pour faire une bonne relance</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu 7 contre 7 sur ¾ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11.</li> <li>➤ Règles foot à 11</li> <li>➤ Tracer deux lignes dans le sens de la largeur du terrain</li> <li>➤ La zone du milieu étant plus large que les deux autres</li> <li>➤ Dès qu'un joueur récupère le ballon dans la zone du milieu, personne ne peut défendre sur lui.</li> <li>➤ Il doit en deux touches après la récupération du ballon, enchaîner une relance, la plus sûre et la plus réelle.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les milieux à presser à plusieurs l'adversaire, porteur du ballon.</li> <li>❑ Obliger le récupérateur à enchaîner une situation dans les 2 à 3 secondes qui suivent la récupération.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>																		
<p><b>Commentaires :</b></p>	<p>Etirements :</p> <table border="1" data-bbox="412 1054 1946 1249"> <thead> <tr> <th colspan="6">Etirements (2x 30sec par exercices)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Quadriceps</td> <td>Ischios</td> <td>Pectoraux</td> <td>Dos</td> <td>Epaules</td> <td>Epaules / bras</td> </tr> </tbody> </table> <p>Durée : 10 mn</p>			Etirements (2x 30sec par exercices)												Quadriceps	Ischios	Pectoraux	Dos	Epaules	Epaules / bras
Etirements (2x 30sec par exercices)																					
																					
Quadriceps	Ischios	Pectoraux	Dos	Epaules	Epaules / bras																