
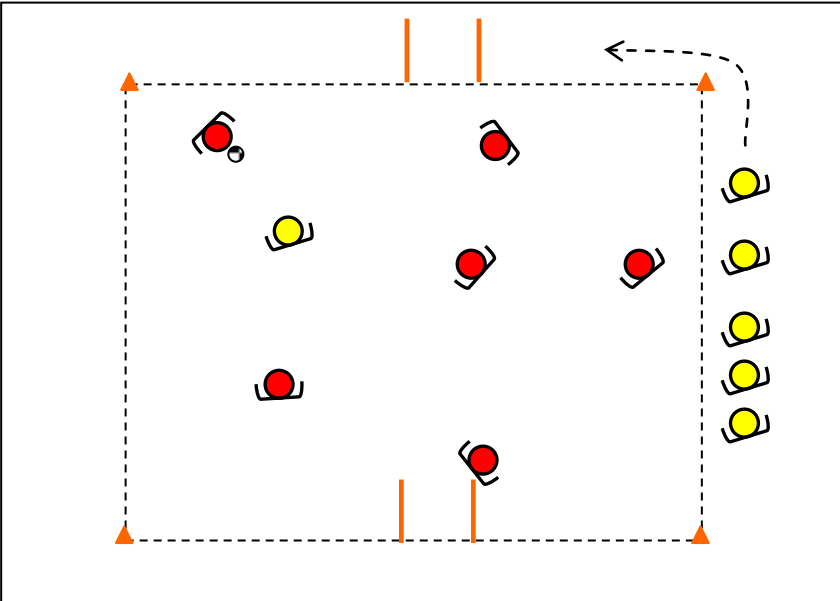


















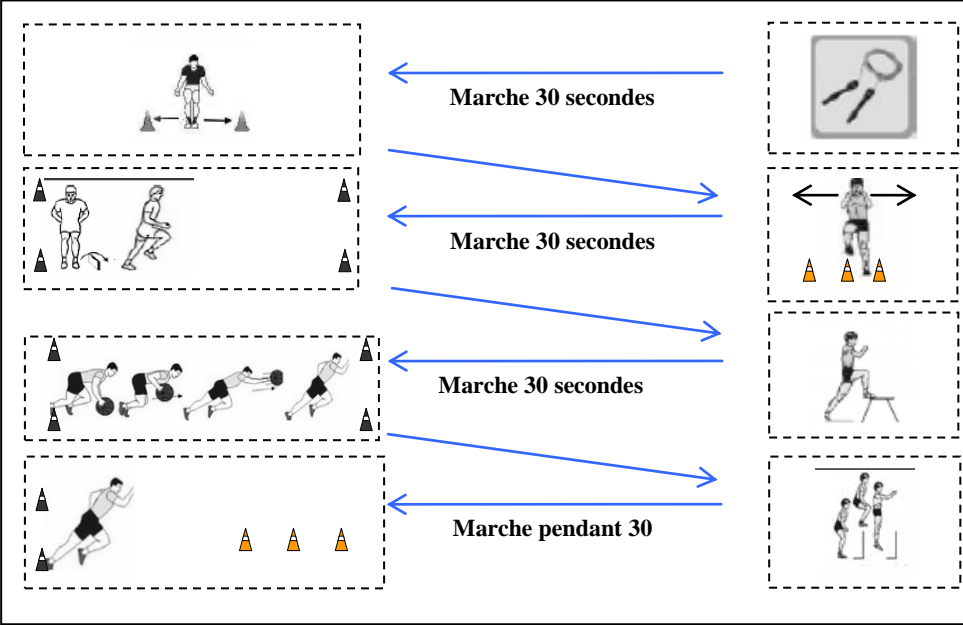
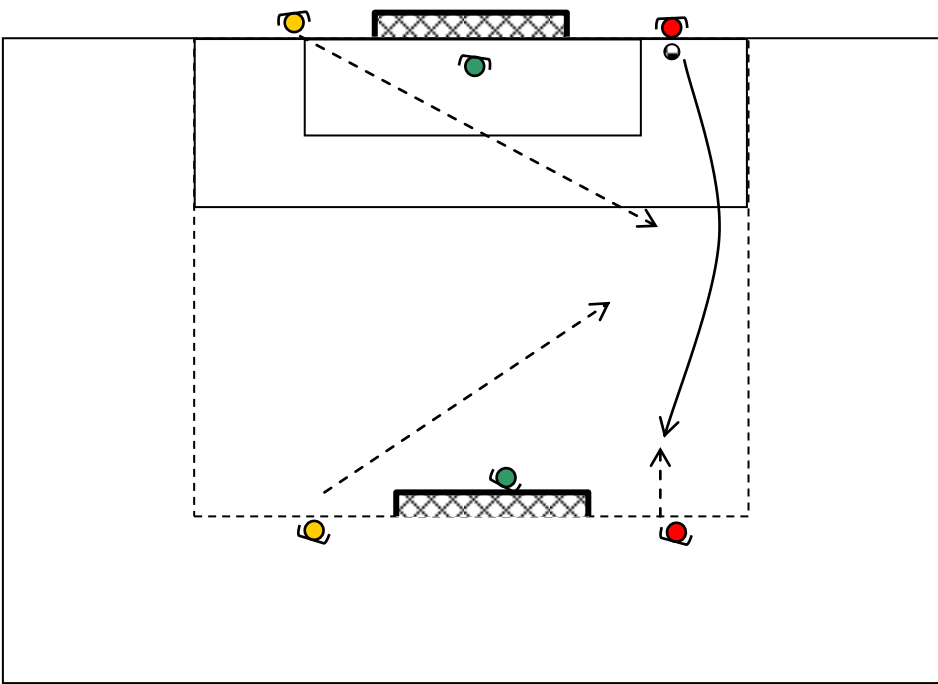


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL											
Thème :	Puissance Maximale Aérobic : 30/30	N° Séance : 12	Effectif : 13											
Volume :		Intensité :	1 h 40											
<p>N° : 005E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Prise en main du groupe <p><u>Enchaînement, passes et contrôles :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Conservation du ballon en supériorité numérique ○ Puissance aérobic <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Dans un carré de 40 X 40 □ Les joueurs en possession doivent effectuer 10 passes d'affilées. □ 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) □ Si l'éducateur le souhaite il peut faire rentrer un joueur ou fermer la porte. □ Dès qu'un défenseur touche le ballon intervertir les rôles □ Si les attaquants réussissent 10 passes consécutives tous les défenseurs reprennent leurs positions en dehors de la zone. L'équipe marque 1 point. 	<p>Assiettes</p> <p>5 ballons</p> <p>Chasubles</p>											
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSONS</p> <p>TEMPS : 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>AMELIORATION CAPACITE PHYSIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Circuit training musculaire <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"> ❑ Vitesse force <p>TEMPS : 40 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Circuit training musculaire 8 ateliers en boucle en 30/30 par 2 avec alternance des groupes musculaires. ❑ ATELIER 1 : Corde à sauter ❑ ATELIER 2 : Toucher les cônes (5m) à chaque trajet ❑ ATELIER 3 : Skipping latéral avec trois cônes. ❑ ATELIER 4 : Saut de haie (de côté) + accélération sur 10m (changer de côté à chaque passage) ❑ ATELIER 5 : Bonds sur banc (50cm) 1 appui propulsion verticale en alternance (reprendre une bonne position dos bien droit) ❑ ATELIER 6 : Démarrage et accélération 10m avec MDB (3 kg) et largage de celui-ci après quelques foulées ❑ ATELIER 7 : Accélération en aller/retour sur 5m, 6m et 7m toucher le cône et revenir. ❑ ATELIER 8 : 2 Bondissements verticaux avec tenue isométrique. <p>DUREE CIRCUIT :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Complet : 8 minutes ❑ Nombre de tours : 2 à 3 <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Insister sur la qualité et corriger les gestes techniques imposés 	<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>TAC-022</p> <p>PERFECTIONNEMENT Tactique individuelle :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu d'application <p><i>Gestion offensive et défensive en égalité numérique</i></p> <p><u>Objectifs des attaquants :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jouer de l'avant ❑ Frapper au but dès que possible <p><u>Objectifs des défenseurs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Presser l'adversaire pour le pousser à la faute ❑ Récupérer le ballon pour relancer ou frapper. <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 contre 2 + 2 gardiens sur une surface de 30 X 40 m ➤ Constituer deux groupes de joueurs. ➤ Départ de la situation : ➤ 1 – (A) sollicite le ballon ➤ 2 – (B) fait une passe dans la course de (A) ➤ Dès que (B) fait la passe, les quatre joueurs jouent réels ➤ Pas de hors jeu ➤ Après 30 " maximum, la situation est terminée ➤ Toutes les 5 minutes changer la possession de balle ➤ L'éducateur peut arrêter la situation quand il veut <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Les attaquants doivent aller le plus vite possible au but. ❑ Les défenseurs doivent s'organiser pour parer au plus pressé. 	<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>JEU COLLECTIF</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"> - Se maîtriser sans pression après avoir récupéré le ballon pour faire une bonne relance - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 7 contre 7 sur $\frac{3}{4}$ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11. ➤ Règles foot à 11 ➤ Tracer deux lignes dans le sens de la largeur du terrain ➤ La zone du milieu étant plus large que les deux autres ➤ Dès qu'un joueur récupère le ballon dans la zone du milieu, personne ne peut défendre sur lui. ➤ Il doit en deux touches après la récupération du ballon, enchaîner une relance, la plus sûre et la plus réelle. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les milieux à presser à plusieurs l'adversaire, porteur du ballon. ❑ Obliger le récupérateur à enchaîner une situation dans les 2 à 3 secondes qui suivent la récupération. 	<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>Etirements :</p> <table border="1" data-bbox="414 1054 1951 1251"> <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																