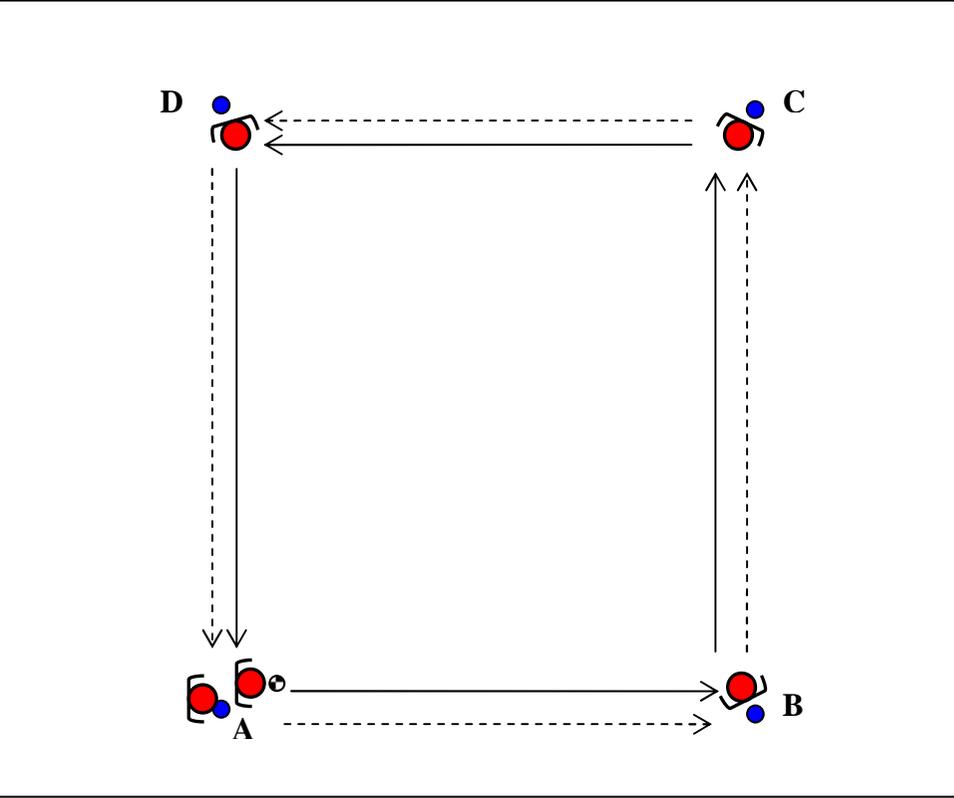
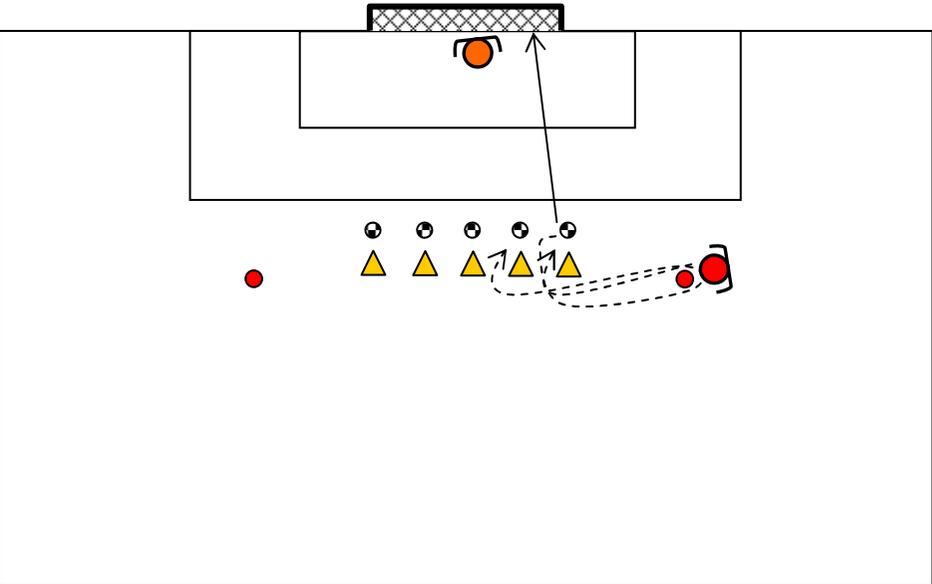
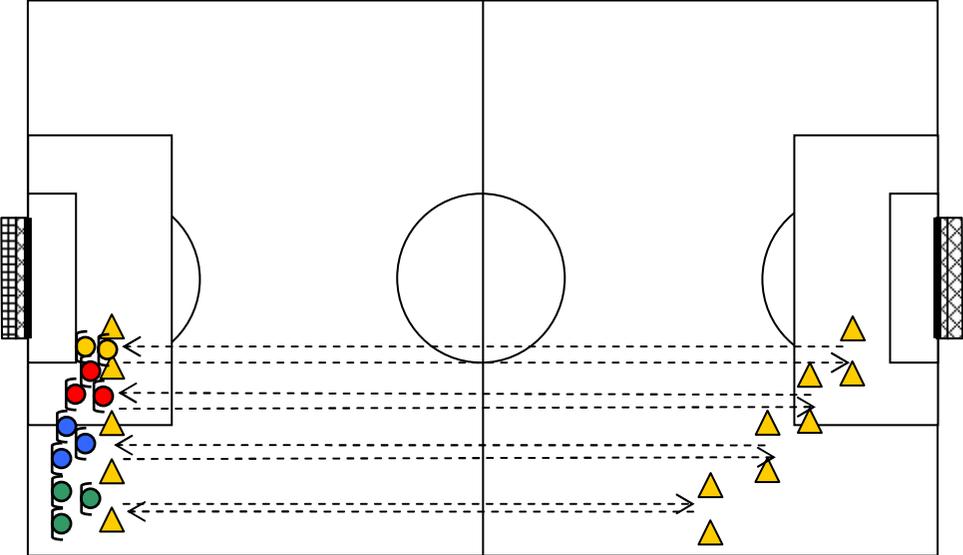


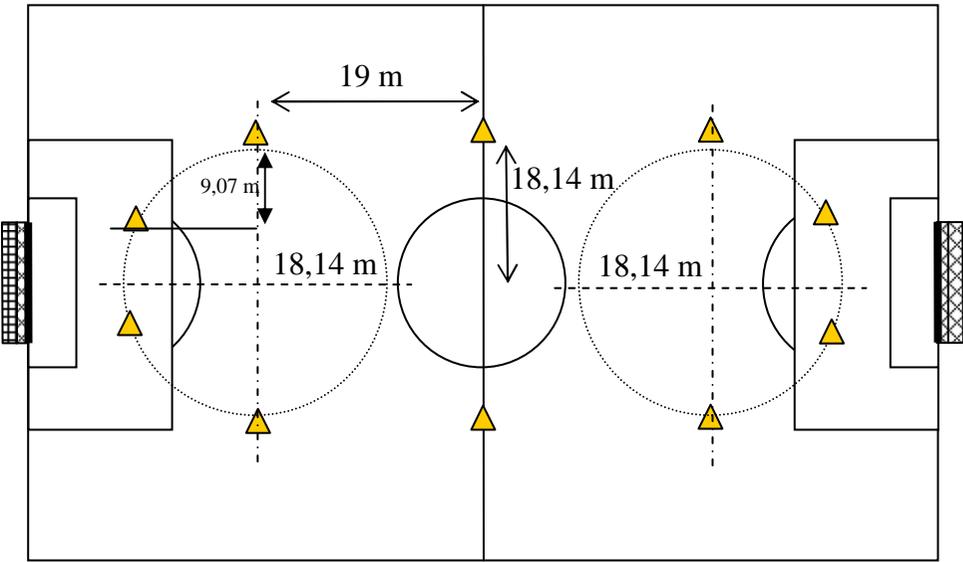
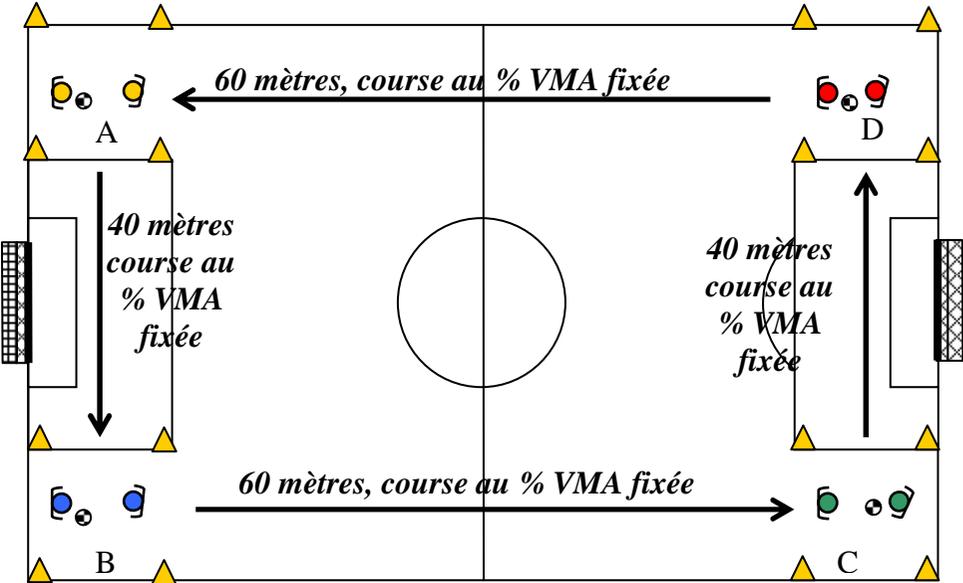
OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :		N° Séance :		
<p><b>N° : 001end</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b></p> <p>1h00 à 1h15 par séance</p> <p><i><u>Course sans ballon</u></i></p> <p><i><u>Renforcement musculaire</u></i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Footing</li> <li>- Endurance capacité</li> <li>- Pliométrie et isométrie</li> <li>- force</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>	<p>Commentaires :</p> <p><b><u>Travail individuel à répéter tous les 2 jours :</u></b></p> <p><u>Footing :</u> Endurance capacité renforcement. Séquence 2 x 15 minutes pour les 3 première séances Séquence de 30 à 35 minutes pour les 4 dernières séances</p> <p><u>Renforcement musculaire :</u> Pliométrie : séquences de 2 séries de 4 x 10 abdominaux. Isométrie : Séquences de 2 séries de 4 x 30 secondes d'abdominaux</p> <p><u>Souplesse :</u> Par un travail spécifique de 10 à 15 minutes de séance par étirements ou des assouplissements</p>			<p>Boisson</p> <p>Chrono</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 002end</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Circuit technique</li> </ul> <p>Enchaînement, passes et contrôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relation au poste en circuit avec passe et va</li> <li>- Endurance capacité.</li> </ul> <p><b><u>TEMPS : 15 min</u></b></p>		<p><b><u>CONSIGNES :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Sur un terrain entier de foot à 11 + 2 gardiens</li> <li>❑ Les joueurs executent, en passe et va, des passes et des contrôles en relation, dans un circuit d'un but à l'autre.</li> <li>❑ Dès que B a fait la passe à C, le joueur situé en A envoie un autre ballon.</li> <li>❑ Possibilité de doubler les postes suivant l'intensité.</li> </ul> <p><b><u>VARIANTES :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Bon et mauvais pied.</li> <li>❑ Intérieur et extérieur du pied.</li> </ul> <p><b><u>REMARQUES :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Vérifier les pulsations</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Maximum de ballons</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 003end</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Circuit technique</li> </ul> <p>Enchaînement, passes et contrôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relation au poste en circuit avec passe et va</li> </ul> <p>Endurance capacité</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ On forme un rectangle de 20 x 40 mètres.</li> <li>➤ Les joueurs A et C entament l'exercice en même temps. A joue court sur B; C joue court sur D.</li> <li>➤ B remet sur A; D remet sur C.</li> <li>➤ A passe en diagonale vers F et poursuit son ballon idem pour C</li> <li>➤ F revient en conduite de balle à la place de B et donne au joueur placé en A, B se replace au plot A (idem pour E en D)</li> </ul> <p><b>Variantes sur la frappe longue:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plat du pied au sol</li> <li>- Coup de pied au sol</li> <li>- Coup de pied lobbé</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Travail sur une séquence de 8 à 12 minutes</li> <li>➤ Travail ¼ du temps sur le mauvais pied</li> </ul>	<p>6 cônes</p> <p>Ballons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 004end</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Circuit technique</li> <li>❑ Performances</li> </ul> <p>Enchaînement, passes et contrôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- passe et va</li> </ul> <p><b>Résistance</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le joueur A donne la balle au joueur B et sprinte au poste B.</li> <li>➤ Le joueur B donne la balle à C et prend sa place.</li> <li>➤ C à D et ainsi de suite.</li> <li>➤ Le joueur suit toujours la course du ballon.</li> </ul> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- distance entre les joueurs de 15 m (4 mn)</li> <li>- Puis 20 mètres (4mn)</li> <li>- puis 30 m (4 mn)</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Travail sur une séquence 12 minutes</li> <li>➤ Travail ¼ du temps sur le mauvais pied</li> </ul>	<p>4 cônes</p> <p>1 ballon</p>

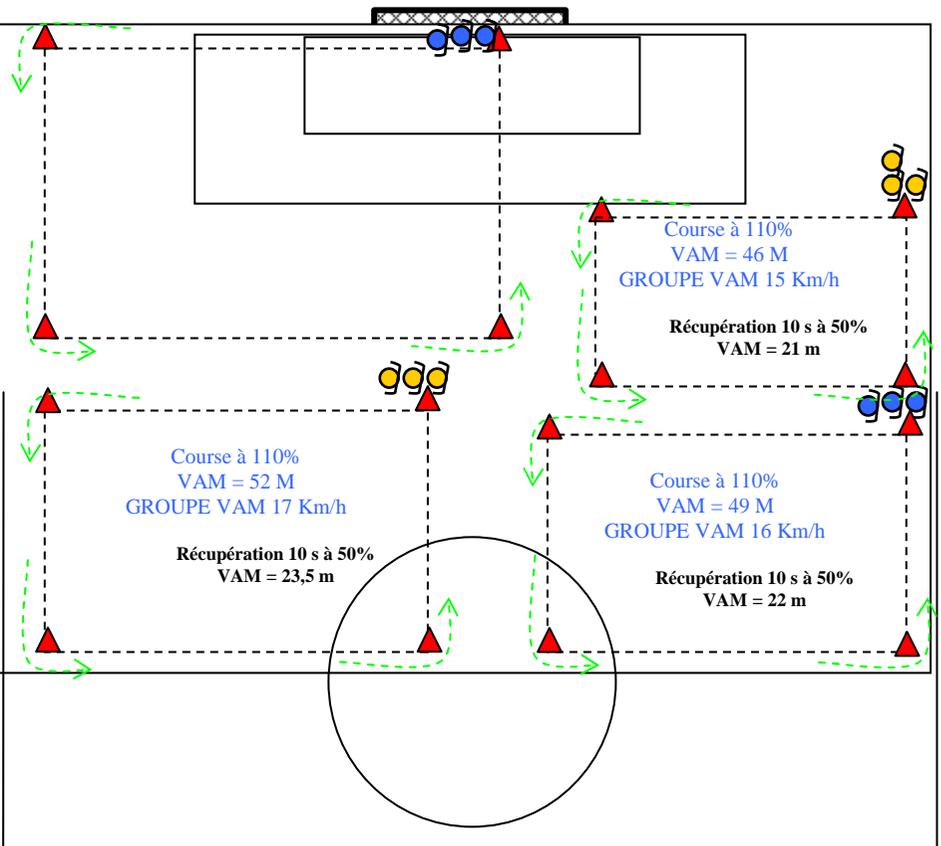
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 005end</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Tirs au but</li> <li><input type="checkbox"/> Performances</li> </ul> <p><b>Résistance</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le joueur part de l'assiette.</li> <li>➤ Il va au premier ballon en contournant le premier cône, tir au but</li> <li>➤ IL passe derrière le premier cône et retourne au point de départ avant de repartir vers le 2ème ballon et ainsi de suite..</li> </ul> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail à gauche et à droite du but</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Travail sur 4 à 5 ballons</li> <li>➤ Travail ½ du temps sur le mauvais pied</li> </ul>	<p>10 cônes</p> <p>10 ballons</p> <p>2 assiettes</p> <p>1 but</p>
<p><b>N° : 006end</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Amélioration de la puissance maximale aérobie</li> <li><input type="checkbox"/> Avec ou sans ballon</li> </ul> <p><b>Résistance</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sur la longueur du terrain</li> <li>➤ Faire plusieurs groupes en fonction de la VMA calculée lors du VAMEVAL</li> <li>➤ Calculer la distance à parcourir en fonction de la VMA de chaque groupe (fichier disponible : CALCUL_PREPA_ATHLETIQUE.xls sur le site <a href="http://www.ecoledefoot.fr">www.ecoledefoot.fr</a>)</li> <li>➤ Travail sur un effort en 15/15 10/10</li> <li>➤ 110 à 130 % de la VMA</li> <li>➤ 6 répétitions par série</li> <li>➤ 5 séries</li> </ul> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vous pouvez organiser une séance avec ou sans ballon (déterminer un pourcentage d'handicap afin de calculer la distance à parcourir avec ballon)</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Temps de travail = temps de Récupération</li> <li>➤ Récupération entre série 3 minutes</li> </ul>	<p>Cônes</p> <p>1 ballon/joueur</p>

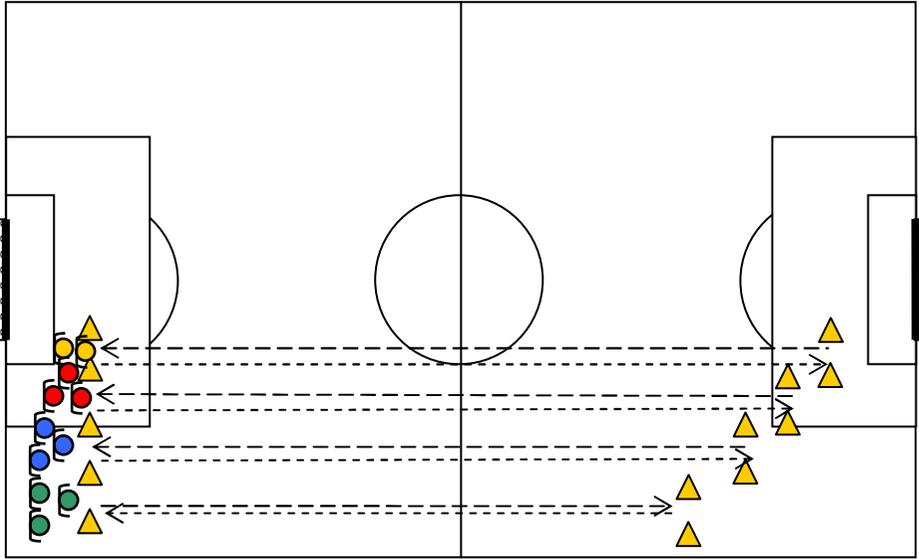
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 007end</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Amélioration de la puissance maximale aérobie</li> </ul> <p><b>Résistance</b></p>	 <p>The diagram shows a rectangular track with a width of 19 m and a length of 18,14 m. Three circles are arranged horizontally, each with a diameter of 18,14 m. The distance between the centers of the first and second circles is 9,07 m, and the distance between the second and third circles is also 9,07 m. Yellow triangles represent cones placed at the corners and midpoints of the circles. Dashed lines indicate the center lines and radii of the circles.</p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sur une piste tracée ou une piste d'athlétisme</li> <li>➤ Travail à 110% de VMA sur une durée de 30 secondes à 3 minutes</li> </ul> <p><b>Travail sur 3 minutes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 répétition par série</li> <li>- Faire 5 à 8 séries</li> <li>- 3 minutes de récupération entre les séries</li> <li>- Récupération passive (remplacement marché)</li> </ul> <p><b>Travail sur 30 secondes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 répétitions par série</li> <li>- Récupération entre répétition = 30 sec</li> <li>- Faire 5 à 8 séries</li> <li>- 4 minutes de récupération entre les séries</li> <li>- Récupération passive (remplacement marché)</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Temps de travail = temps de Récupération</li> <li>➤ Récupération entre série 3 à 4 minutes</li> </ul>	<p>Cônes</p> <p>1 double décamètre</p> <p>2 chronomètres</p> <p><i>Vous aurez remarquez que la piste ne fait pas 200 mètres, j'ai inclus un coefficient dut au travail sur un terrain en herbe.</i></p>
<p><b>N° : 008end</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Amélioration de la puissance maximale aérobie</li> </ul> <p><b>Résistance</b></p>	 <p>The diagram shows a rectangular track with a width of 60 mètres and a length of 40 mètres. The track is divided into four zones: A (top-left), B (bottom-left), C (bottom-right), and D (top-right). Each zone contains a pair of cones and a ball. Arrows indicate the direction of movement: from A to B, B to C, C to D, and D to A. The text '60 mètres, course au % VMA fixée' is written along the horizontal paths, and '40 mètres course au % VMA fixée' is written along the vertical paths. Yellow triangles represent cones at the corners of the track.</p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sur la totalité du terrain, faire quatre zones de jeu de 10 X 10, à chaque coin.</li> <li>➤ Faire des séquences de 1 mn d'exercice</li> </ul> <p><b>Jeu A :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Duel 1 contre 1</li> </ul> <p><b>Jeu B :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passes en alternance pied droit pied gauche</li> </ul> <p><b>Jeu C :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jonglages à deux</li> </ul> <p><b>Jeu D :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tennis ballon</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 5 à 8 répétitions par série</li> <li>➤ Travail sur 6 séries</li> <li>➤ Récupération de 50 à 60 % de la VMA</li> <li>➤ Modifier les exercices des différents ateliers</li> <li>➤ Travail sur</li> </ul>	<p>Cônes</p> <p>Ballons</p> <p>Décamètre</p> <p>2 chronomètres</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 009end</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b></p> <p><i>Bloc intermittent 10/30 en boucle</i></p> <p><u>Objectifs</u> - Endurance puissance aérobie</p> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par groupes de 4 joueurs ayant la même VAM.</li> <li>➤ Surface : Triangle avec côté = distance correspondant à 120% de VAM du groupe</li> <li>➤ Travail en boucle avec un ballon par triangle et 1 joueur par angle sauf au départ = 2 joueurs.</li> <li>➤ Le joueur contrôle la balle et la passe au suivant.</li> <li>➤ Ce même joueur suit son ballon à 120% de VAM</li> <li>➤ Chaque bloc : 10 min</li> <li>➤ Récupération : 5 min</li> </ul> <p><b>VARAINTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Avec ou sans ballon</li> <li><input type="checkbox"/> Conduite de balle, déplacements et courses avec des motricité et des habiletés techniques variées).</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> L'attaquant porteur du ballon doit vite fixer le dernier défenseur.</li> <li><input type="checkbox"/> Le défenseur nr doit pas se jeter mais faire un recul frein.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4 joueurs</p> <p>3 constri-foot par groupe</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 010end</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b></p> <p><i>Bloc intermittent régulier 10/20</i></p> <p><u>Objectifs</u> - Endurance puissance aérobie</p> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par groupes de 4 joueurs ayant la même VAM.</li> <li>➤ Calcul des distances fonction des groupes de VAM et du pourcentage de VAM choisi (90%, 100%...)</li> <li>➤ On peut considérer que la charge de la conduite de balle maîtrisée correspond à une charge supplémentaire de 10%.</li> <li>➤ Le joueur contrôle la balle et la passe au suivant.</li> <li>➤ Ce même joueur suit son ballon à 120% de VAM</li> <li>➤ Nombre de bloc : 3 blocs</li> <li>➤ Chaque bloc : 8 minutes</li> <li>➤ Récupération : active de 20 secondes sous forme de jonglage.</li> <li>➤ Récupération entre bloc : 4 minutes</li> </ul> <p><u>VARAINTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Avec ou sans ballon</li> <li><input type="checkbox"/> Conduite de balle, déplacements et courses avec des motricité et des habiletés techniques variées).</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> L'attaquant porteur du ballon doit vite fixer le dernier défenseur.</li> <li><input type="checkbox"/> Le défenseur nr doit pas se jeter mais faire un recul frein.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>2 constri-foot par groupe</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 011end</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b></p> <p><i>Conservation du ballon à la main 4 X 4</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Endurance</li> <li>puissance aérobie</li> </ul> <p><b>Durée : 18 à 27 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sur 1/8 ème de terrain, 3 équipes de 4 ou 6 équipes de 4</li> <li>➤ Conservation neutre par couleur</li> <li>➤ Si le joueur en possession de la balle est touché = la balle à l'adversaire</li> <li>➤ Pour la conservation possibilité d'utiliser les pivots fixes qui vont jouer avec la couleur qui leur donne la balle.</li> <li>➤ Durée de la situation : 3 minutes (on peut choisir une alternance irrégulière des temps de jeu et d'efforts.</li> <li>➤ Récupération : 3 minutes (en fonction des rotations choisies on va trouver une alternance irrégulière des temps de récupération pour les pivots fixes).</li> <li>➤ Nombre de répétition : 6 à 9</li> </ul> <p><u>VARAINTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Sur une jambe (cloche pied) en changeant de jambe toutes les minutes</li> <li>❑ Augmenter le nombre de touché (2 ou 3 pour céder la balle à l'adversaire)</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 12 joueurs</p> <p>Plots</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 012end</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b></p> <p><i>Bloc intermittent 10/10</i></p> <p><u>Objectifs</u> - Endurance puissance aérobie</p> <p><b>Durée : 20 min</b></p>	 <p>Course à 110% VAM = 46 M GROUPE VAM 15 Km/h</p> <p>Récupération 10 s à 50% VAM = 21 m</p> <p>Course à 110% VAM = 52 M GROUPE VAM 17 Km/h</p> <p>Récupération 10 s à 50% VAM = 23,5 m</p> <p>Course à 110% VAM = 49 M GROUPE VAM 16 Km/h</p> <p>Récupération 10 s à 50% VAM = 22 m</p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sachant que le fond de jeu moye, du match de football se situe aux environs de 80% de la VAM, nous allons effectuer un travail intermittent régulier à partir de cette donnée.</li> <li>➤ La moyenne de la somme du pourcentage de VAM du temps d'effort et du pourcentage de VAM de la récupération doit être de 80%.</li> <li>➤ Etalonner les distances en fonction des groupes de VAM et du pourcentage de VAM choisi.</li> </ul> <p><b>DUREE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 10 secondes de course à 110 % de la VAM.</li> <li><input type="checkbox"/> 10 secondes de récupération à 50% de la VAM soit :</li> <li><input type="checkbox"/> <math>10 \text{ s à } 110 \% + 10 \text{ s à } 50\% = 160 \% / 2 = 80\%</math></li> </ul> <p><b>BLOC :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Travail : 10 MINUTES</li> <li><input type="checkbox"/> Récupération : 5 minutes</li> <li><input type="checkbox"/> Nombre de bloc : 2</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 12 joueurs</p> <p>Plots</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 013end</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b></p> <p><i>Bloc intermittent court classique Régulier course 10/20 à 110 % de la VAM</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Amélioration de la puissance maximale aérobie</li> <li><input type="checkbox"/> Avec ou sans ballon</li> </ul> <p><b>Durée : 20 à 30 min</b></p>	 <div data-bbox="577 737 990 880" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p><b><u>Distance de course 110% VAM :</u></b></p> <p>17 Km/h = 52 m</p> <p>16 km/h = 49 m</p> <p>15 Km/h = 46 m</p> </div>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Groupes de VAM formés à partir d'un test de VAM de terrain validé.</li> <li>➤ Etalonner les distances à parcourir en fonction des VAM et du pourcentage de VAM choisi.</li> </ul> <p><b>DUREE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 10 secondes de course à 110 % de la VAM.</li> <li><input type="checkbox"/> 20 secondes de récupération marchée</li> <li><input type="checkbox"/> 10 s à 110 % + 10 s à 50% = 160 %/2 = 80%</li> </ul> <p><b>BLOC :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Travail : 10 MINUTES</li> <li><input type="checkbox"/> Récupération : 5 minutes</li> <li><input type="checkbox"/> Nombre de bloc : 2 à 3</li> </ul>	<p>Cônes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 014end</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b></p> <p><i>Situation en boucle par 2 avec 1 ballon</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail force</li> <li>- Course avant et tête extension en reculant</li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>	<p><b>Trajet 1 :</b> à partir de la position mains sur la balle</p> <p><b>Trajet 2 :</b> avancer et effectuer une tête en extension</p> <p><b>Enchaîner en boucle trajet 1 et trajet 2</b></p> <p><b>Trajet 1 :</b> avancer pour venir toucher le ballon avec la main</p> <p><b>Trajet 2 :</b> reculer et effectuer une tête avec extension.</p> <p><b>Enchaîner en boucle trajet 1 et trajet 2</b></p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <p><u>Exercice 1 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par deux avec 1 ballon</li> <li>➤ <b>Le joueur A avec la balle dans les mains</b> attend que le joueur en face ait aussi les mains sur le ballon puis recule.</li> <li>➤ <b>Le joueur B qui n'a pas la balle :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Trajet 1 : recule sur 4 m</li> <li>○ Trajet 2 : il se bloque puis avance sur 3 ou 4 m et effectuer une tête en extension avec une impulsion 2 pieds.</li> <li>○ Trajet 3 : il enchaîne en boucle les trajets (1 et 2) pour effectuer des séries de 10 sauts</li> </ul> </li> </ul> <p><u>Exercice 1 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par deux avec 1 ballon</li> <li>➤ <b>Le joueur A avec la balle dans les mains</b> avance et attend que le joueur en face touche le ballon avec les mains. Il attend ensuite que le joueur B recule et se bloque, il lance alors le ballon pour permettre une tête en extension</li> <li>➤ <b>Le joueur B qui n'a pas la balle :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Trajet 1 : il avance pour venir toucher le ballon avec une main puis ;</li> <li>○ Trajet 2 : il recule, se bloque et effectue une impulsion 2 pieds.</li> <li>○ Trajet 3 : il enchaîne en boucle les trajets (1 et 2) pour effectuer des séries de 10 passages</li> </ul> </li> </ul> <p><b>BLOC :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Travail : 10 sauts</li> <li>☐ Nombre de séries avec alternance des rôles : 3 à 5</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>Plots</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 015end</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b></p> <p><i>Situation en boucle par 2 avec 1 ballon</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail force</li> <li>- Méthodes combinées de musculation + frappe au but et/ou tête</li> </ul> <p><b>Durée : 20 à 30 min</b></p>	<p>The diagram shows a football pitch with a goal at the top. An 'Educateur' box is positioned above the goal, containing two 'Atelier' boxes. 'Atelier 1' is on the left and 'Atelier 2' is on the right. A dashed line with arrows indicates a circular path: starting from the goal area, moving to 'Atelier 1', then to 'Atelier 2', and finally back to the goal. On the left and right sides of the pitch, there are groups of orange circles representing cones. A 'Sprint 15 m' path is marked between these groups. A large circle is drawn in the center of the pitch.</p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <p><u>Atelier 1 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 6 joueurs + 1 gardien</li> <li>➤ 1 – chaise 20 secondes</li> <li>➤ 2 – 8 cerceaux marelle</li> <li>➤ 3 – Sprint 15 m</li> <li>➤ 4 – contrôle et frappe</li> </ul> <p><u>Atelier 2 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 6 joueurs + 1 gardien</li> <li>➤ 1 – sauts à la corde pendant 30 s</li> <li>➤ 2 – 8 cerceaux alternés</li> <li>➤ 3 – Sprint 15 m</li> <li>➤ 4 – jeu en extension pour marquer au point de penalty.</li> </ul> <p>Le joueur doit venir positionner le ballon pour le suivant et il passe à l'atelier suivant.</p> <p><u>BLOC :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Nombre de passage : 5 par atelier</li> <li><input type="checkbox"/> Nombre de séries avec : 3 séries de 5 passages</li> <li><input type="checkbox"/> Récupération entre les séries : 3 min entre les séries.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Plots</p> <p>Cerceaux</p> <p>Chasubles</p>

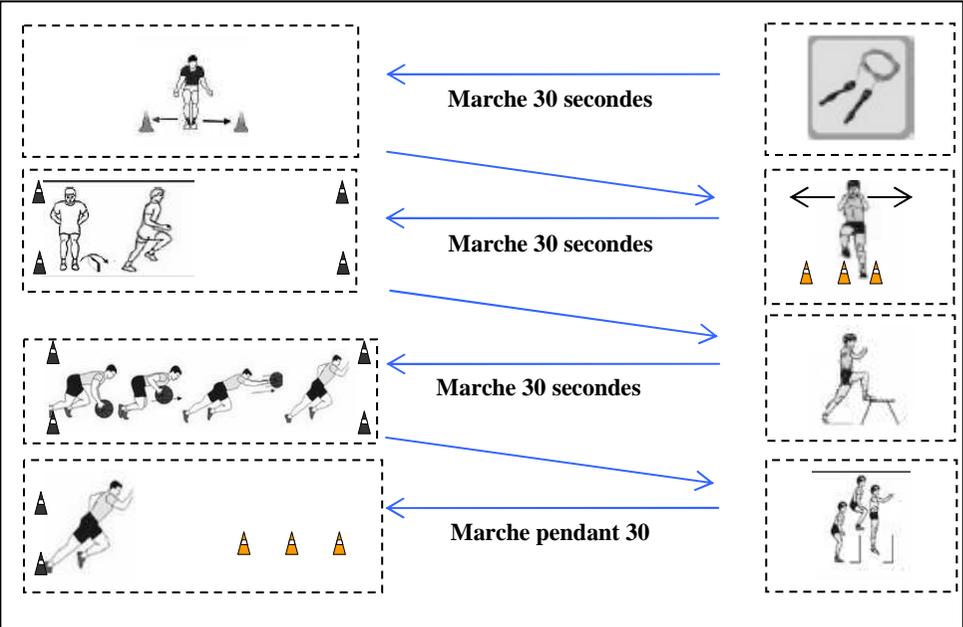
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 016end</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b></p> <p><i>Séance mixte intermittente 10/20</i></p> <p><b>Objectifs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Endurance force spécifique</li> <li>- Jeu de tête</li> </ul> <p><b>Durée : 24 à 30 min</b></p>	<p>The diagram illustrates a training circuit. At the top, a rectangular box contains three blue circles representing players, with a text box above them stating "10 sec 3 extensions FB par joueur. 20 s de marche". Below this, three groups of players are positioned at different distances: "GROUPE VAM 15 Km/h" (46 m), "GROUPE VAM 16Km/h" (49 m), and "GROUPE VAM 17 Km/h" (52 m). To the right of these groups is a box for "Course 10 secondes à 110 % VAM 20 sec marche". At the bottom, a circular area contains three yellow circles representing players, with a text box below them stating "10 s 5 bonds – 20 s de marche". Red triangles mark various points on the field, and a hatched rectangular area is at the top center.</p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Former des groupes de VAM à partir d'un test de terrain validé. Travail par 2 avec même VAM.</li> <li>➢ Etalonner les distances de courses à partir de la VAM et du pourcentage de VAM choisi pour effectuer 10 secondes de course à 110 %.</li> </ul> <p><b>DUREE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ 8 à 10 minutes</li> </ul> <p><b>BLOC :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Travail : 8 à 10 MINUTES</li> <li>☐ Récupération : moitié du temps de travail</li> <li>☐ Nombre de bloc : 2 à 3</li> </ul> <p><b>VARIANTE SUR LE TRAVAIL A DEUX :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 10 sec de protection de balle</li> <li>➢ 10 sec – 3 frappes par joueur</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>Plots</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 017end</b></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>❑ Endurance</li> <li>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 : cordes à sauter en simultané</li> <li>❑ ATELIER 2 : pompes</li> <li>❑ ATELIER 3 : gainage latéral 1</li> <li>❑ ATELIER 4 : bonds en croix</li> <li>❑ ATELIER 5 : touche par 2 avec médecine-ball</li> <li>❑ ATELIER 6 : gainage latéral 2</li> <li>❑ ATELIER 7 : skipping latéral</li> <li>❑ ATELIER 8 : abdominaux avec genoux fléchis</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>Cônes</p> <p>Médecine-ball</p> <p>Lattes</p> <p>Cordes à sauter</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 018end</b></p> <p><b>AMELIORATION CAPACITE PHYSIQUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Séance mixte</li> </ul> <p><i>Intermittent 10/20</i></p> <p><i>Objectifs :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Spécifique intégrée (jeu de tête)</li> <li>❑ Endurance force</li> </ul> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Former des groupes de VAM à partir des tests de terrain.</li> <li>❑ Travail par 2 avec même VAM et du pourcentage de VAM choisi pour effectuer 10 secondes de course à 110 %.</li> <li>❑ Mettre en place d'un côtés des lattes pour effectuer en 10 secondes 5 bonds.</li> <li>❑ De l'autre côté un ballon pour effectuer à tour de rôle 3 têtes en extension en 10 sec avec un lancer à la main.</li> </ul> <p><b>DUREE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Complet : 8 minutes à 10 minutes</li> <li>❑ Nombre de blocs : 3</li> <li>❑ Récupération : la moitié du temps de travail</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Lattes</p> <p>Ballons</p>

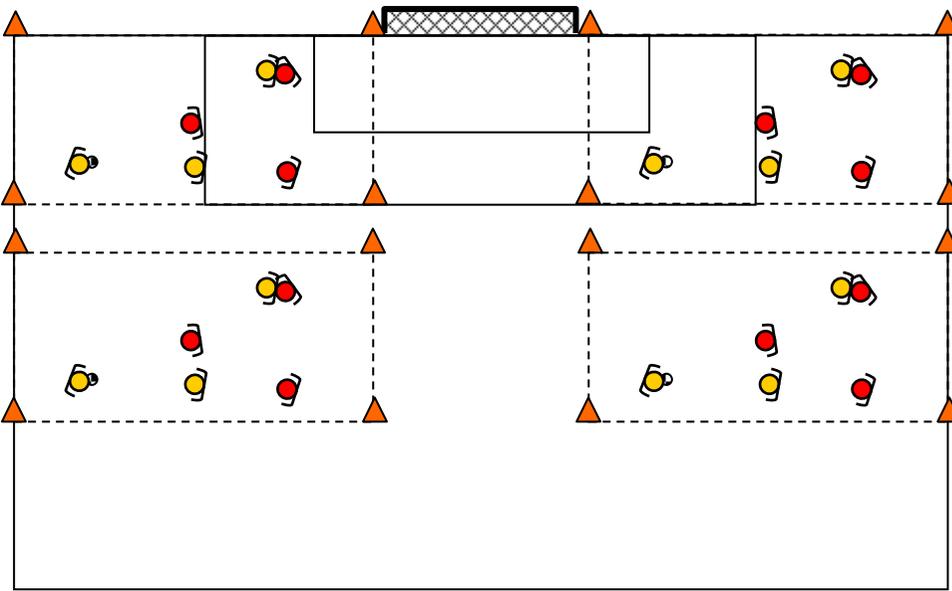
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 019end</b></p> <p><b>AMELIORATION CAPACITE PHYSIQUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Dominante vitesse sans ballon</li> </ul> <p>Travail sur un intermittent : 10-20-5-25</p> <p><b>TEMPS :</b> 15 min</p>	<p>20 secondes course lente → 10 secondes à VMA →</p> <p>← 20 secondes course lente ← 10 secondes Skipping ←</p> <p>→ Récupération en marchant 25 secondes →</p> <p>← 10 secondes à VMA ←</p> <p>→ Sprint 20 m → Récupération en marchant 25 secondes →</p> <p>← 20 secondes course lente ← 10 secondes de sauts pieds joints sur bancs →</p> <p>← 40 mètres → 20 mètres →</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Sur un demi terrain.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Travail sur 2 X 6 mn avec 3 mn de récupération</li> <li>❑ Prendre les pulsations après chaque série</li> <li>❑ Le retour se fait en marchant</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Plots</p> <p>Barres</p> <p>3 bancs</p> <p>Cerceaux</p> <p><b><u>THEME :</u></b> Tous</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL												
<p><b>N° : 020end</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b></p> <p><i>Puis 30/30 en ligne</i></p> <p><u>Objectifs</u> - Endurance puissance aérobie</p> <p><b>TEMPS : 25 min</b></p>		<p><b>1<sup>ère</sup> SERIE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Par groupes de 3 à 4 joueurs ayant la même VAM.</li> <li>➤ Travail sur 2 x 7 mn</li> <li>➤ Récupération : 4 mn</li> <li>❑ Travail à 100% de la VMA</li> <li>❑ Récupération sur place.</li> </ul> <table border="1" data-bbox="1368 328 1783 421"> <thead> <tr> <th>PALIER</th> <th>15</th> <th>16</th> <th>17</th> <th>18</th> <th>19</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A-B</td> <td>125</td> <td>133</td> <td>141</td> <td>150</td> <td>158</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Respecter les temps de récupération.</li> <li>❑ Bien marquer les temps.</li> </ul>	PALIER	15	16	17	18	19	A-B	125	133	141	150	158	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4joueurs</p> <p>3 constri-foot par groupe</p> <p>Chasubles</p>
PALIER	15	16	17	18	19										
A-B	125	133	141	150	158										

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 021end</b></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>The diagram shows a circuit training loop with 8 stations and walking periods. The stations are arranged in a loop, with walking periods indicated by blue arrows. The stations are:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Station 1: A person standing with a jump rope.</li> <li>Station 2: A person touching cones (5m) on each side.</li> <li>Station 3: A person performing lateral skipping with three cones.</li> <li>Station 4: A person jumping over a hurdle (50cm) and accelerating on 10m.</li> <li>Station 5: A person performing vertical jumps on a bench (50cm).</li> <li>Station 6: A person performing a start and acceleration on 10m with a medicine ball (3 kg).</li> <li>Station 7: A person accelerating in a 5m, 6m, and 7m run, touching the cone and returning.</li> <li>Station 8: A person performing two vertical jumps with isometric hold.</li> </ul> <p>Walking periods are indicated by blue arrows with the text: "Marche 30 secondes" (four times) and "Marche pendant 30" (once).</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 (repandre 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>N° : 022end</b></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</i></p> <p><i>Objectifs :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Endurance</li> <li>❑ 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</li> <li>❑ ATELIER 1 : faire 10 sauts pieds joints au dessus de haies (40cm).</li> <li>❑ ATELIER 2 : Récupération marche</li> <li>❑ ATELIER 3 : slalomes pas chassés</li> <li>❑ ATELIER 4 : Contour du cône et frappe au but</li> <li>❑ ATELIER 5 : Récupération en aisance respiratoire pour récupérer le ballon.</li> <li>❑ ATELIER 6 : 10 levés de médecine-ball (5kg)</li> <li>❑ ATELIER 7 : Récupération 50% de VMA</li> <li>❑ ATELIER 8 : Trampoline prise de deux appuis bas enchaîner de 2 sauts de haies (80cm)</li> <li>❑ ATELIER 9 : Skipping latéral à gauche et à droite au dessus de barres.</li> <li>❑ ATELIER 10 : Course à 100% de VMA</li> <li>❑ ATELIER 11 : Récupération en marchant</li> </ul> <p><b>CARACTERISTIQUES DU TRAVAIL :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Complet : 8 minutes</li> <li>❑ Nombre de blocs : 3</li> <li>❑ Récupération : 4 minutes</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>Cônes</p> <p>Médecine-ball</p> <p>Lattes</p> <p>Cordes à sauter</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																								
<p><b>N° : 023end</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b></p> <p><i>Puis 10/10 en ligne</i></p> <p><u>Objectifs</u>  - Endurance  puissance aérobie  110 % VMA</p> <p><b>Durée : 30 min</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Travail à 110% de la VMA sur</li> <li><input type="checkbox"/> Récupération à 60% de VMA.</li> <li><input type="checkbox"/> Travail sur 8 minutes</li> <li><input type="checkbox"/> 3 blocs</li> <li><input type="checkbox"/> 4 minutes de récupération</li> </ul> <table border="1" data-bbox="1368 309 1850 512"> <thead> <tr> <th>PALIER</th> <th>15</th> <th>16</th> <th>17</th> <th>18</th> <th>19</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>W</td> <td>45,8</td> <td>48,8</td> <td>50,42</td> <td>51,94</td> <td>53,47</td> </tr> <tr> <td>R (60%)</td> <td>25</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> </tr> <tr> <td>R (50%)</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> <td>24</td> <td>25</td> </tr> </tbody> </table> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Respecter les temps de récupération.</li> <li><input type="checkbox"/> Bien marquer les temps.</li> </ul>	PALIER	15	16	17	18	19	W	45,8	48,8	50,42	51,94	53,47	R (60%)	25	26	27	28	29	R (50%)	21	22	23	24	25	<p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>
PALIER	15	16	17	18	19																						
W	45,8	48,8	50,42	51,94	53,47																						
R (60%)	25	26	27	28	29																						
R (50%)	21	22	23	24	25																						

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 024end</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b> Jeu/Tournoi</p> <p>Puissance Maximale Aérobie</p> <p><u>Gestion offensive et égalité numérique :</u> Objectifs des attaquants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Prendre l'espace libre</li> <li>➤ Déséquilibrer l'adversaire</li> <li>➤ Utiliser le dribble</li> <li>➤ Si pas de déséquilibre, conserver le ballon.</li> </ul>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu 3 contre 3 sur une surface de 30 X 20 m</li> <li>➤ Marquer en arrêtant le ballon derrière la ligne de but adverse</li> <li>➤ Les touches se font aux pieds. Pas de hors jeu ni de corner</li> <li>➤ Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente</li> </ul> <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu libre, interdire les passes vers l'avant</li> <li>➤ Marquer la moitié de terrain, pour marquer, tous les joueurs doivent être dans leur zone offensive.</li> <li>➤ Le point compte double si un joueur de l'équipe adverse n'est pas revenu dans sa zone défensive.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bien matérialiser les surfaces de jeux.</li> <li>➤ Les défenseurs doivent dicter par leur positionnement ou doivent aller les attaquants pour récupérer le ballon plus facilement.</li> <li>➤ Demander un marquage individuel en variante</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>3 haies</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N : 025end</b></p> <p><b>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</b></p> <p>☐ Prise en main du groupe</p>	<p>20 minutes en aisance respiratoire</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Echauffement pendant 20 minutes</li> <li>➤ Travail ensuite sur la puissance maximale aérobie à 105% de VMA en 20/20</li> <li>➤ 3 blocs de 8 minutes</li> <li>➤ Récupération entre bloc : 4 minutes</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <p>☐</p>	<p>Assiettes</p> <p>24 cônes</p> <p>Chasubles</p>
<p><u>Objectifs :</u></p> <p>Puissance Maximale Aérobie 105% en 20/20</p> <p><u>TEMPS : 40 min</u></p>	<p>The diagram shows a rectangular track with a width of 50m and a length of 100m. It is divided into 5 lanes. The stages are labeled as follows:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>PALIER 14:</b> Located at the bottom right, with a width of 50m.</li> <li><b>PALIER 15:</b> Located above PALIER 14, with a width of 51.6m.</li> <li><b>PALIER 16:</b> Located above PALIER 15, with a width of 53m.</li> <li><b>PALIER 17:</b> Located above PALIER 16, with a width of 55m.</li> <li><b>PALIER 18:</b> Located above PALIER 17, with a width of 56.67m.</li> <li><b>PALIER 19:</b> Located at the top right, with a width of 58.3m.</li> </ul> <p>Vertical dimensions (from top to bottom): 102.8, 99.1, 96.2, 93.3, 90.5, 87.5.</p> <p>Horizontal dimensions (from left to right): 1.85, 1.45, 1.45, 1.45, 1.50.</p> <p>Vertical offsets (from bottom edge): 0.80, 0.80, 1, 0.66, 0.83.</p>		