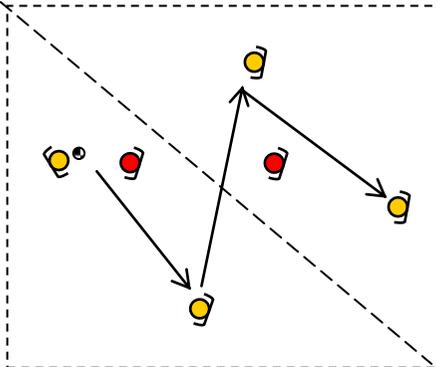
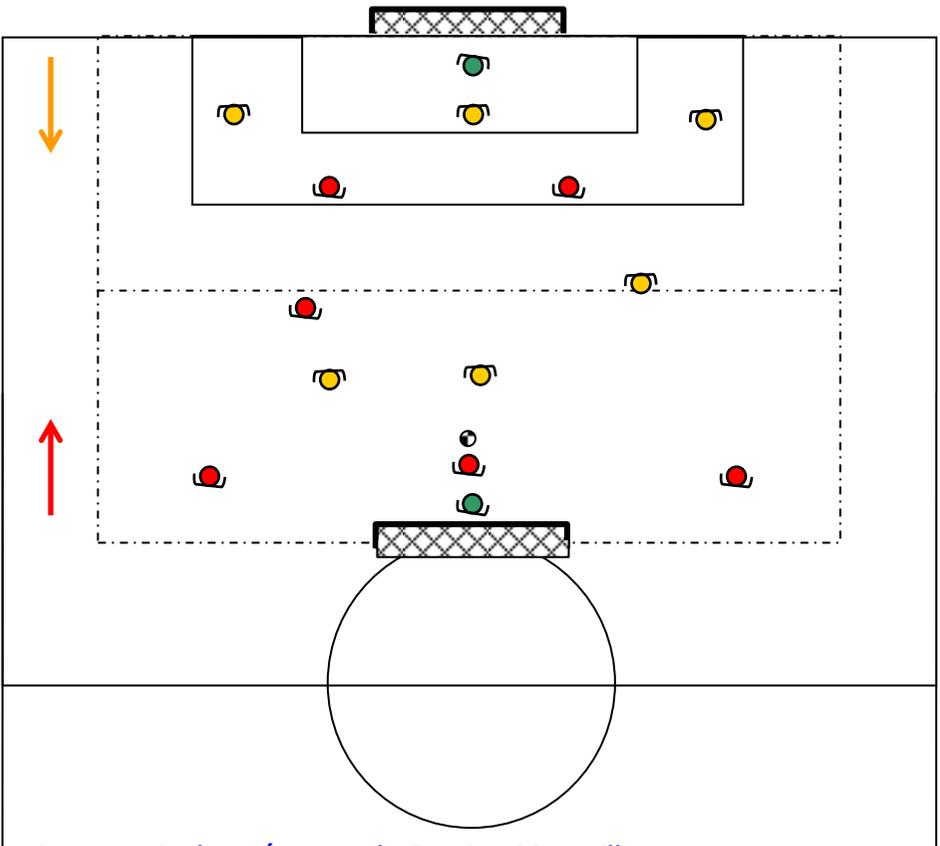


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Puissance Maximale Aérobie		N° Séance : 71	Effectif : 18
Volume :			Intensité :	1 h 45
N° : xxxE ECHAUFFEMENT <ul style="list-style-type: none"> ❑ Prise en main du groupe 	Par deux avec 1 ballon.		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> ❑ Echauffement 6 à 10 minutes à deux avec 1 ballon ❑ 1 - Passes courtes au sol ❑ 2 - Travail sur la remise : Séquence sur 15 ballons (1 joueur joue à la main, l'autre au pied) <ul style="list-style-type: none"> ➢ Remise intérieur du pied ➢ Remise coup de pied ➢ Contrôle poitrine puis remise coup de pied ➢ Remise de la tête 	Chasubles
N° : 062E ECHAUFFEMENT <ul style="list-style-type: none"> ❑ Prise en main du groupe <u>Technique libre :</u> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Amélioration du jeu entre deux joueurs. ❑ Développer la coordination et améliorer la concentration. <u>TEMPS :</u> 15 min			CONSIGNES : <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 REMARQUES : <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 	Assiette 1 ballon pour 6
ETIREMENTS BOISSONS	TEMPS : 5 min		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> ❑ 	Assiettes Boissons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL												
<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>1^{ère} SERIE :</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" data-bbox="1447 368 1919 461"> <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>REMARQUES :</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										
<p>N° : 011T</p> <p>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE:</p> <p>Jeu/Tournoi</p> <p><u>Gestion offensive et égalité numérique :</u></p> <p>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 30 X 20 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"> ❑ Les défenseurs doivent dicter par leur positionnement ou doivent aller les attaquants pour récupérer le ballon plus facilement. 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>3 haies</p> <p>2 buts de foot à 11</p>												

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<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>Exercice extrait 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>		