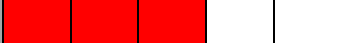
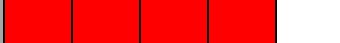
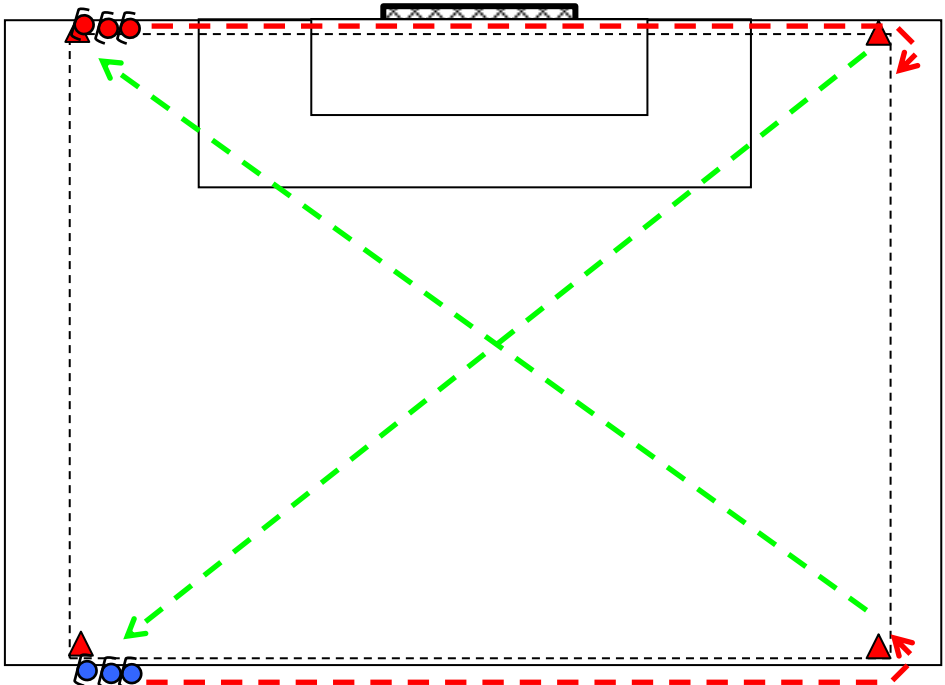
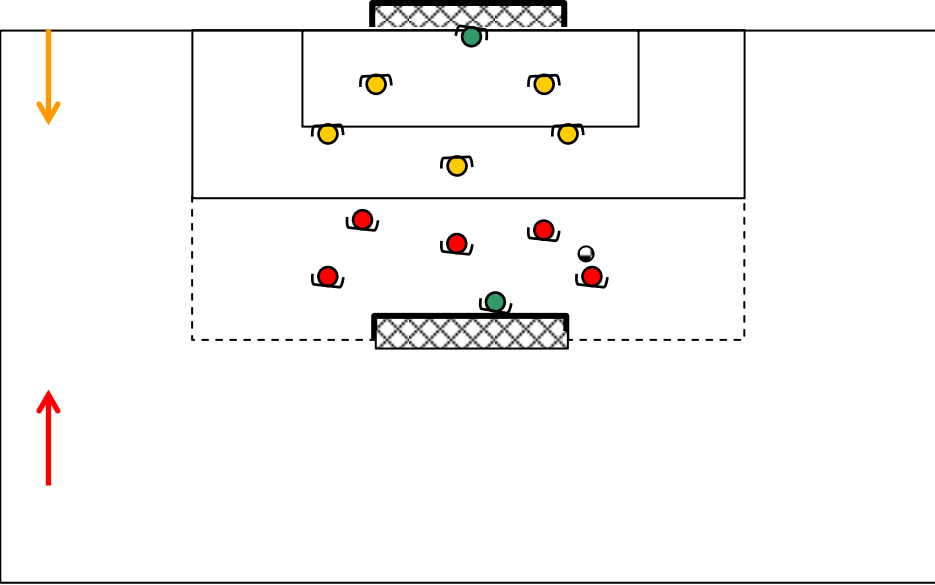


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES		MATERIEL
Thème :	PMA 110% vma – Jeu à deux à trois– Jeu collectif		N° Séance : 81	Effectif :	16
Volume :			Intensité :		
<p>N° : XXXend</p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</b></p> <p><i>Bloc intermittent 15/15</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Endurance puissance aérobie</li> </ul> <p><b>Durée : 30 min</b></p>				<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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>❑ 15 secondes de course à 110 % de la VAM.</li> <li>❑ 15 secondes de récupération à 80% de la VAM soit :</li> <li>❑ Distance max = 78m pour 110% de VMA.</li> <li>❑ Distance récup = 50m pour 80% de VMA.</li> </ul> <p><b>BLOC :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Travail : 8 MINUTES</li> <li>❑ Récupération : 4 minutes</li> <li>❑ Nombre de bloc : 2</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 12 joueurs</p> <p>Plots</p> <p>Chasubles</p>
<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS : 10 min</b></p>	Etirements passifs			Boissons	

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 090E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT :</b> Jeu/Tournoi</p> <p><u>Gestion d'une situation défensive, en supériorité numérique, vers une situation offensive :</u></p> <p>Objectifs des défenseurs:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presser l'adversaire pour le pousser à la faute dans sa zone défensive, afin de récupérer le ballon et relancer ou frapper.</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 18 X 35 m avec deux buts de 4 m (si 4 contre 4 surface de 20 x 40m)</li> <li>❑ Marquer dans un but sans gardien. Dans la zone de 5m.</li> <li>❑ Les touches se font aux pieds. Pas de hors jeu ni de corner.</li> <li>❑ Obligation d'avoir toujours un joueur dans la partie défensive.</li> <li>❑ Pour que le but ne compte pas double, tous les défenseurs doivent être dans leur partie défensive.</li> <li>❑ Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente.</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>1 ballon pour 6</p> <p>Chasubles</p>
<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><b><u>TEMPS :</u></b> 10 min</p>	<p>Etirements passifs</p>		<p>Boissons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N°: 033J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p>Jeu à thème aux pieds : - Tournoi sur le thème du tir</p> <p><b>TEMPS : 30 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Faire 2 équipes de 8 joueurs dont 2 gardiens</li> <li>❑ Sur un terrain de 30 X 40 m (2 surface de 16,5 m)</li> <li>❑ Jeu à trois touches de balle en zone défensive et libre en zone offensive.</li> <li>❑ Situation au départ du jeu :</li> <li>❑ Débuter le jeu en 4 contre 4</li> <li>❑ Dès qu'un but est marqué : 1 joueur de l'équipe qui vient de marquer rentre</li> <li>❑ Dès qu'un tir est cadré pas de changement</li> <li>❑ Tir non cadré un joueur ayant tiré à côté sort.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Attention à équilibrer les temps de jeu des joueurs.</li> <li>❑ Favoriser les prises de risques des joueurs.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>
<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS : 10 min</b></p>	<p>Etirements passifs</p>		<p>Boissons</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>			