

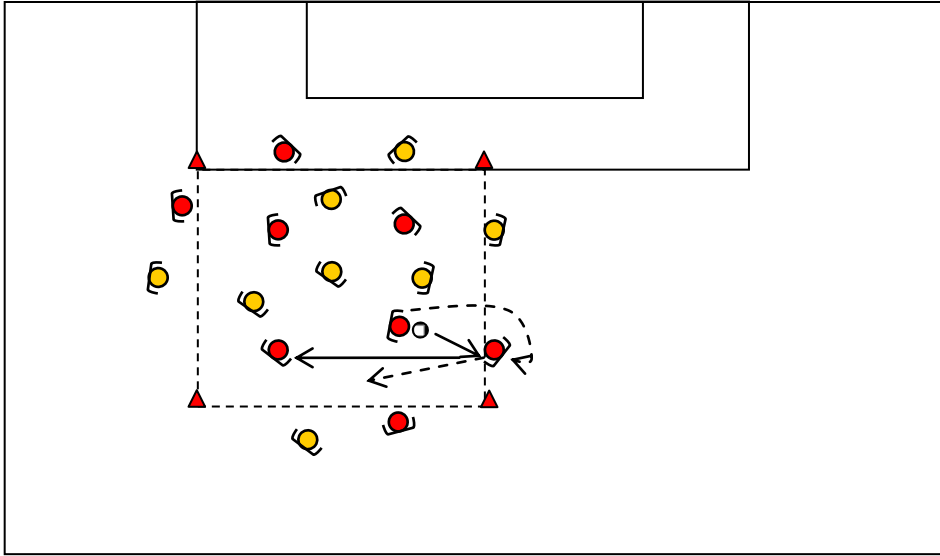
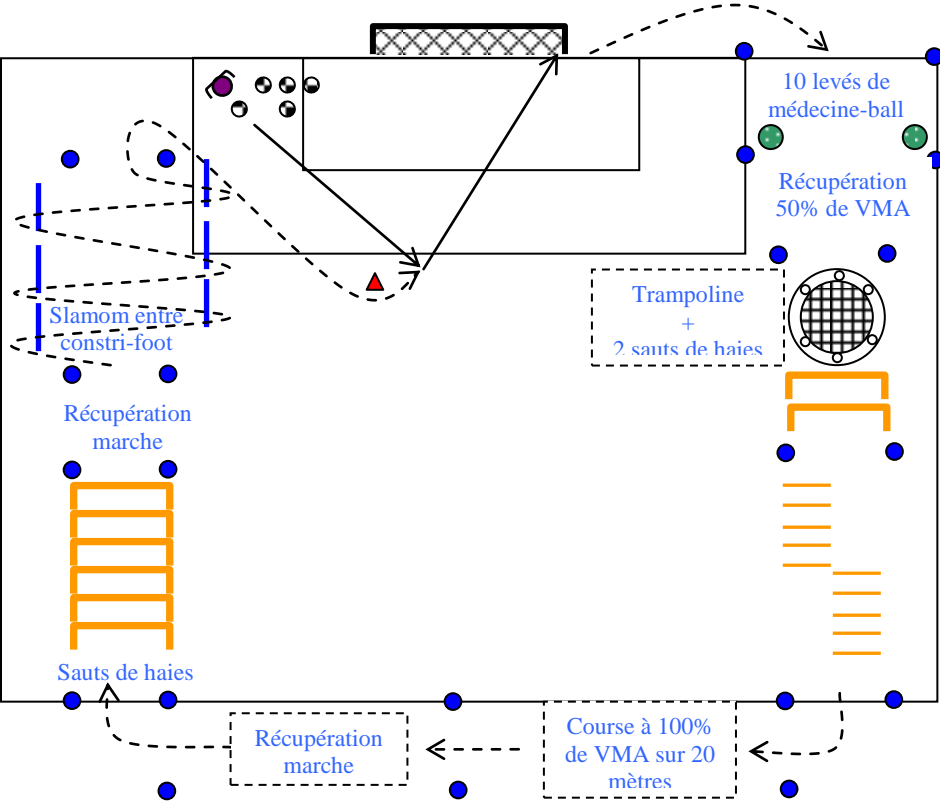


















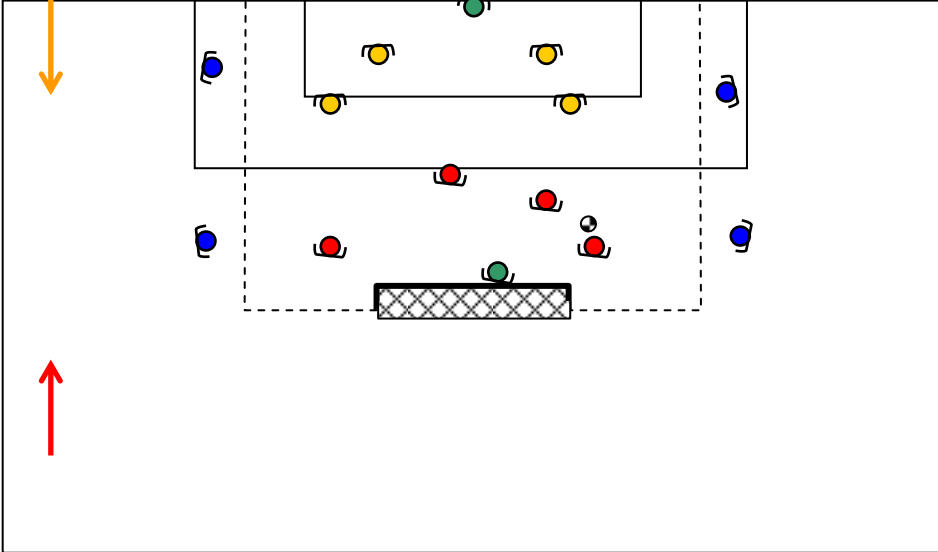




















OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES		MATERIEL
Thème :	Préparation Athlétique : Circuit training	N° Séance :	10	Effectif :
Volume :		Intensité :		1 h 40
<p>ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu de conservation de la balle <p><i>Appui soutien en espace réduit</i></p> <p><u>Objectif :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Améliorer la qualité des enchaînements. - Améliorer la mobilité et la disponibilité. - Solliciter la vision du jeu. <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Dans un carré de 30 x 30 ❑ 4 contre 4 avec 4 appuis de chaque équipe à l'extérieur de la zone ❑ Conserver le ballon en donnant à l'appui et en prenant sa place. ❑ L'appui doit, avec ou sans contrôle, trouver un troisième. ❑ Deux touches obligatoires dans le carré. ❑ 2 x 10 minutes avec 2 minutes de récupération <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Orientation et qualité des appuis ❑ Vitesse d'enchaînement. ❑ Voir avant de recevoir. ❑ Disponibilité et mobilité du troisième ❑ Donner dans la zone de sécurité (à l'opposé de l'adversaire). 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>	

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL											
<p>N° : xxxend</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</i></p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Endurance force <p>TEMPS : 40 min</p>	 <p>The diagram shows a rectangular circuit with 11 stations and recovery zones. The stations are: 1. Sauts de haies (orange hurdles), 2. Récupération marche (dashed box), 3. Slamom entre constri-foot (blue vertical lines), 4. Récupération marche (dashed box), 5. Trampoline + 2 sauts de haies (orange trampoline and hurdles), 6. Récupération 50% de VMA (dashed box), 7. 10 levés de médecine-ball (green circles), 8. Récupération 50% de VMA (dashed box), 9. Course à 100% de VMA sur 20 mètres (dashed box), 10. Récupération marche (dashed box), 11. 10 levés de médecine-ball (green circles). A hatched rectangle at the top represents a hurdle.</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Circuit training musculaire □ ATELIER 1 : faire 10 sauts pieds joints au dessus de haies (40cm). □ ATELIER 2 : Récupération marche □ ATELIER 3 : slalomes pas chassés □ ATELIER 4 : Contour du cône et frappe au but □ ATELIER 5 : Récupération en aisance respiratoire pour récupérer le ballon. □ ATELIER 6 : 10 levés de médecine-ball (5kg) pour un travail des quadrille seps. □ ATELIER 7 : Récupération 50% de VMA □ ATELIER 8 : Trampoline prise de deux appuis bas enchaîner de 2 sauts de haies (80cm) □ ATELIER 9 : Skipping latéral à gauche et à droite au dessus de barres. □ ATELIER 10 : Course à 100% de VMA □ ATELIER 11 : Récupération en marchant <p>CARACTERISTERISTIQUES DU TRAVAIL :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Complet : 8 minutes □ Nombre de blocs : 3 □ Récupération : 4 minutes <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Insister sur la qualité et corriger les gestes techniques imposés 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Médecine-ball</p> <p>Lattes</p> <p>Cordes à sauter</p>											
<p>ETIREMENTS 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°: 035J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Jeu à thème aux pieds :</u> Tournoi sur le thème du tir et centre et frappe</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Faire 3 équipes ❑ Sur un terrain de 40 X 40 m (2 surface de 16,5 m) ❑ Jeu en 4 contre 4 avec 2 gardiens fixes, sous forme de tournoi (l'équipe qui gagne reste sur le terrain l'autre sort) ❑ Les joueurs recherchent à jouer sur les pivots ❑ Les pivots ont 2 touches de balle pour la remettre en jeu. Devant de but dans les 6 mètres ou en retrait ❑ Libre, 3 touches puis 2 touches dans la zone défensive <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Attention à équilibrer les zones de jeu 	<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="367 839 1901 1034"> <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																