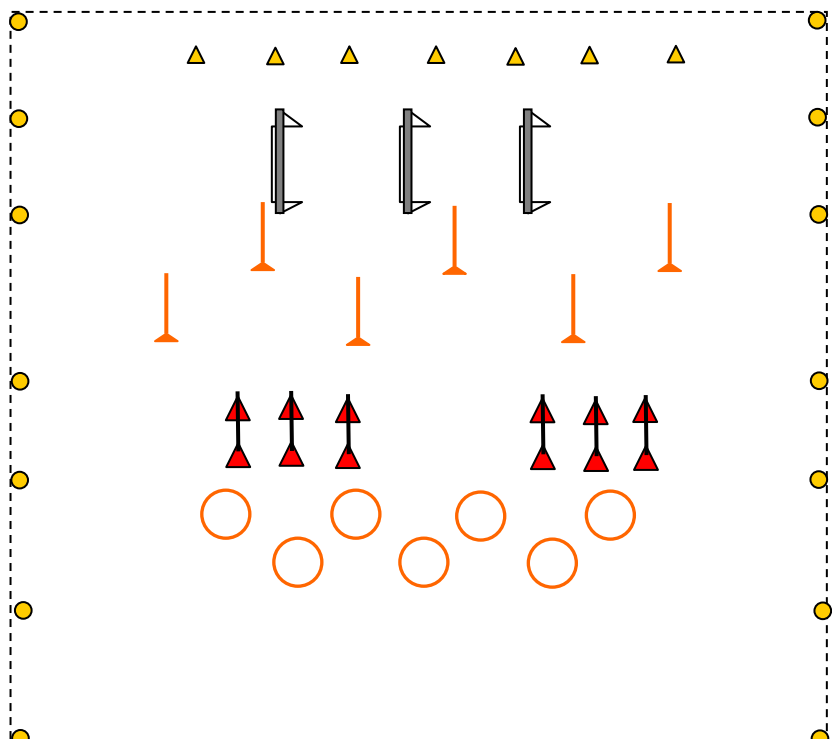




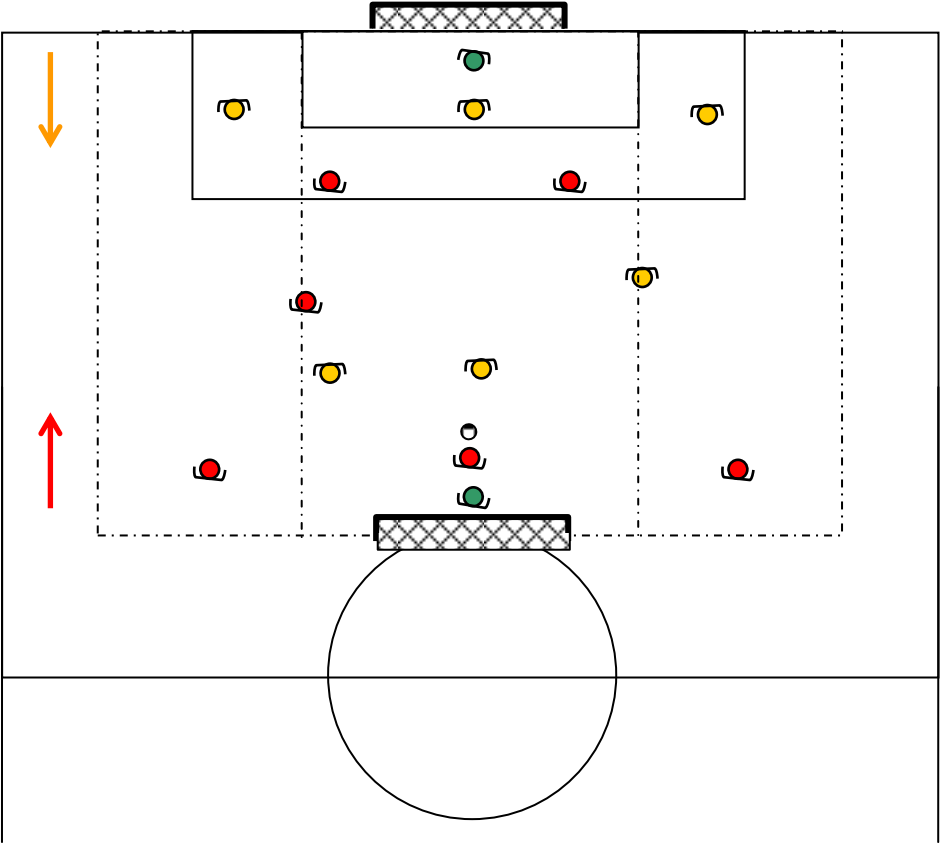


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b>	<b>Endurance capacité aérobie</b>		<b>N° Séance :</b> 4	<b>Effectif :</b> 20
<b>Volume :</b>			<b>Intensité :</b>	
<b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</b>	Footing : Endurance capacité. <input type="checkbox"/> Séquence de 2 x 15 minutes de footing.		<input type="checkbox"/> Après chaque fin de série vérifier les pulsations.	
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS :</b> 5 min				Assiettes Boissons
	Aine	Mollet	Ischios	Quadriceps

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 031E</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</b></p> <p><u>Pliométrie :</u> Travail des appuis Renforcement musculaire</p> <p><u>TEMPS :</u> 15 min</p>	 <p>The diagram shows a rectangular training area bounded by a dashed line. Along the top edge, there are 7 yellow triangles. Along the left and right edges, there are 6 yellow circles each. In the center, there are 3 vertical double-headed arrows, 3 orange downward-pointing arrows, and 6 red upward-pointing arrows. At the bottom, there are 6 orange circles arranged in two groups of three.</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Parcours plyométrique : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1 appui entre chaque cône (skipping)</li> <li>○ Saut de haies</li> <li>○ Appui entre chaque constri-foot</li> <li>○ Cloche pied droit puis cloche pied gauche</li> <li>○ 1 appui dans chaque cerceau</li> <li>○ Course progressive pour finir à 130 % de VMA</li> </ul> </li> <li>❑ Travail en 2 X 6 minutes</li> <li>❑ 3 minutes de récupération</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Ce n'est pas un travail de vitesse mais un travail de recherche des appuis.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>5 ballons</p> <p>6 constri-foot</p> <p>7 cerceaux</p> <p>19 cônes</p>
<p><b>RENFORCEMENT ET ETIREMENTS</b></p>	<div data-bbox="425 893 840 1133" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">   Maintien en position statique </div> <div data-bbox="884 893 1299 1133" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">   Maintien en position statique </div> <div data-bbox="425 1157 840 1396" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">   Maintien en position statique </div> <div data-bbox="884 1157 1299 1396" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">   Maintien en position statique sur 3 appuis </div>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gainage antérieur : 30 à 40sec</li> <li>➤ Gainage latéral : 30 à 40sec des 2 cotés</li> <li>➤ Gainage postérieur : 30 à 40sec des 2 cotés</li> <li>➤ Gainage Antérieur : 30 à 40sec changer l'appui.</li> <li>➤ Travail sur 4 répétitions</li> <li>➤ Récupération de 20sec entre les exercices et les séries.</li> </ul>	<p>Aucun</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-024  <b>PERFECTIONNEMENT</b>  <b>Tactique individuelle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Situation</li> </ul> <p><i>Gestion offensive en supériorité numérique</i></p> <p><u>Objectifs des attaquants :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jouer en 2 contre 1 sur le côté en perturbant le défenseur par une course dans le dos.</li> <li>❑ Conserver le ballon si pas de déséquilibre</li> <li>❑ Rester en triangle</li> </ul> <p><u>Objectifs de l'attaquant non porteur du ballon :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Aider son partenaire</li> <li>❑ Récupérer le ballon pour jouer le contre</li> </ul> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 3 contre 2 dans la partie finition + 1 gardien</li> <li>➤ tracer une zone de 15 X 15, le long de la ligne de touche.</li> <li>➤ départ de la situation :</li> <li>➤ 1 – (A) l'attaquant sollicite le ballon vers l'intérieur</li> <li>➤ 2 – (B), son partenaire, fait une passe dans sa course</li> <li>➤ 3 – Dès que le ballon sort de la zone, entre les deux constris, un attaquant participe à l'attaque et joue un 3 contre 2</li> <li>➤ Si le ballon sort de la zone de jeu par un autre côté que celui des deux constris : la situation est terminée</li> <li>➤ Ne compter le hors jeu qu'après que le ballon soit sorti de la zone.</li> <li>➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Demander à l'attaquant qui sort de la zone, de pénétrer le plus rapidement possible dans la surface de réparation.</li> <li>❑ Ne pas oublier de rester en soutien du porteur du ballon</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 7 joueurs</p> <p>2 constris-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 008J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></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"> <li>- Utiliser un joueur seul pour conserver ou mieux déséquilibrer l'adversaire</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sur un ¾ de terrain de foot à 11 + 2 gardiens</li> <li>➤ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11</li> <li>➤ Tracer deux lignes dans le sens de la longueur du terrain</li> <li>➤ La zone du milieu étant plus large que les deux autres.</li> <li>➤ Touches de balle libre, trois puis deux touches</li> <li>➤ But marqué après que le ballon soit passé par les trois zones : deux points</li> <li>➤ But marqué sans passage dans les trois zones : 1 point</li> <li>➤ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les joueurs à ne pas hésiter à faire tourner le ballon pour déséquilibrer la défense adverse et se mettre en position de frappe ou de centre</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p><b>Durée : 10 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu libre sur un ¾ de terrain de foot à 11</li> <li>➤ Jeu à 9 contre 9 + 2 gardiens avec les règles du foot à 11</li> </ul>	<p>Ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>	<p>Terminer la séance par des étirements.</p>		