



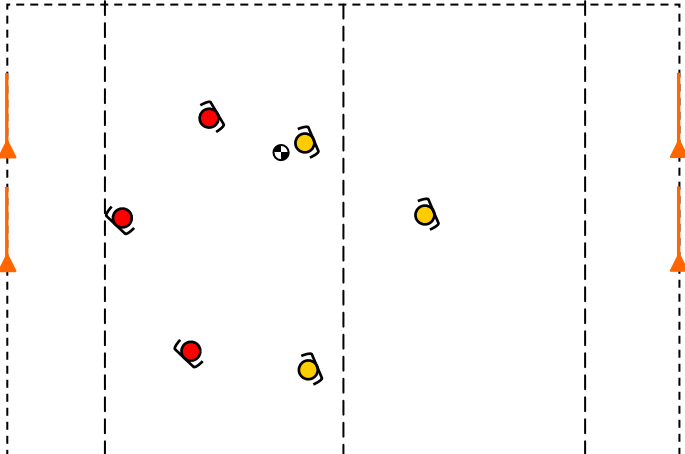
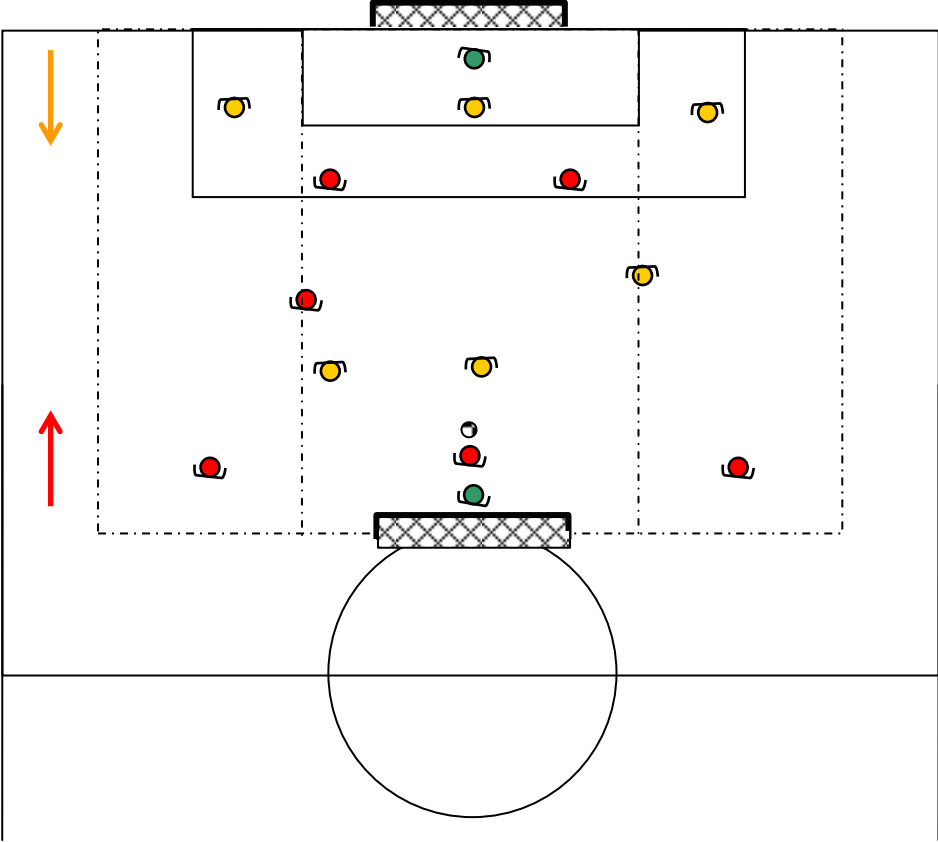


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :	Préparation physique		N° Séance : 5	Effectif : 20
Volume :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Intensité :	1 h 40
ECHAUFFEMENT TEMPS : 15 min	<input type="checkbox"/> Séquence de 5 minutes de footing sans ballon <input type="checkbox"/> 5 minutes éducatif (montée de genoux, talons fesses, pointes, course arrière) sur 2x30m <input type="checkbox"/> Séquence de 5 minutes de footing avec ballon		<input type="checkbox"/> Après 5 minutes vérifier les pulsations.	Assiettes
RENFORCEMENT ET ETIREMENTS	 Maintien en position statique	 Maintien en position statique	CONSIGNES : ➤ Gainage antérieur : 30 à 40sec ➤ Gainage latéral : 30 à 40sec des 2 cotés ➤ Gainage postérieur : 30 à 40sec des 2 cotés ➤ Gainage Antérieur : 30 à 40sec changer l'appui. ➤ Travail sur 4 répétitions ➤ Récupération de 20sec entre les exercices et les séries.	Aucun
	 Maintien en position statique	 Maintien en position statique sur 3 appuis		
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 5 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/>	Assiettes Boissons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL												
<p>N° : 009end</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <p><i>Puis 15/15 en ligne</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Endurance puissance aérobie sans ballon <p><u>TEMPS</u> : 35 min</p>	<p>The diagram shows a rectangular football pitch with a central circle. On the left side, there are two points marked with orange triangles: 'A' at the top and 'B' below it. A vertical double-headed arrow between A and B is labeled '125m' and '100% de la VMA'. From point B, another vertical double-headed arrow goes down to a third orange triangle, labeled '133m' and '100% de la VMA'. At the top center of the pitch, there is a rectangular goal with a cross-hatched pattern. A dashed arrow points from point A towards the goal, with 'Etc...' written above it.</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 100% de la VMA ❑ Récupération active sous forme de jonglerie à deux. <table border="1" data-bbox="1447 371 1910 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>58,3</td> <td>64,58</td> <td>66,67</td> <td>68,75</td> <td>75</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	58,3	64,58	66,67	68,75	75	<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	58,3	64,58	66,67	68,75	75										
<p>ETIREMENTS BOISSONS</p> <p><u>TEMPS</u> : 10 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 	<p>Assiettes</p> <p>Boissons</p>												

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 060E</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Endurance puissance aérobie avec ballon <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Améliorer le 1 contre 1 et l'utilisation d'un partenaire pour éliminer ou se redonner de l'espace. ❑ Conduite de balle <p><u>TEMPS : 10 min</u></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 3 contre 3 sur une surface de 20x20 m avec deux buts de 4 m ➤ Marquer dans un but sans gardien ➤ Le but n'est valable que si le tir à lieu dans la zone des 5m ➤ Les touches se font aux pieds. Pas de hors jeu ni de corner ➤ Obligation d'avoir toujours un joueur dans la partie défensive ➤ Pour que le but ne compte pas double, tous les défenseurs doivent être dans leur partie défensive ➤ Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente ➤ 3 minutes de récupération <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le but n'est valable que si tous les joueurs sont dans leur partie offensive. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bien matérialiser les surfaces de jeux. ➤ Les défenseurs doivent dicter par leur positionnement ou doivent aller les attaquants pour récupérer le ballon plus facilement. ➤ Demander un marquage individuel en variante 	<p>Assiettes</p> <p>3 couleurs de chasubles</p> <p>1 Ballon pour 6</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 008J</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 un joueur seul pour conserver ou mieux déséquilibrer l'adversaire - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>Durée : 15 min</p>	 <p>Exercices extraits des séances de Patrice Marseillou</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur un ¾ de terrain de foot à 11 + 2 gardiens. ➤ Jeu à 8 contre 8 avec les règles du foot à 11. ➤ Tracer deux lignes dans le sens de la longueur du terrain. ➤ La zone du milieu étant plus large que les deux autres. ➤ Touches de balle libre, trois puis deux touches. ➤ But marqué après que le ballon soit passé par les trois zones : deux points. ➤ But marqué sans passage dans les trois zones : 1 point. ➤ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies. ➤ Séquence de 3 x 3 min. <p>REMARQUES :</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 ou de centre 	<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>		