







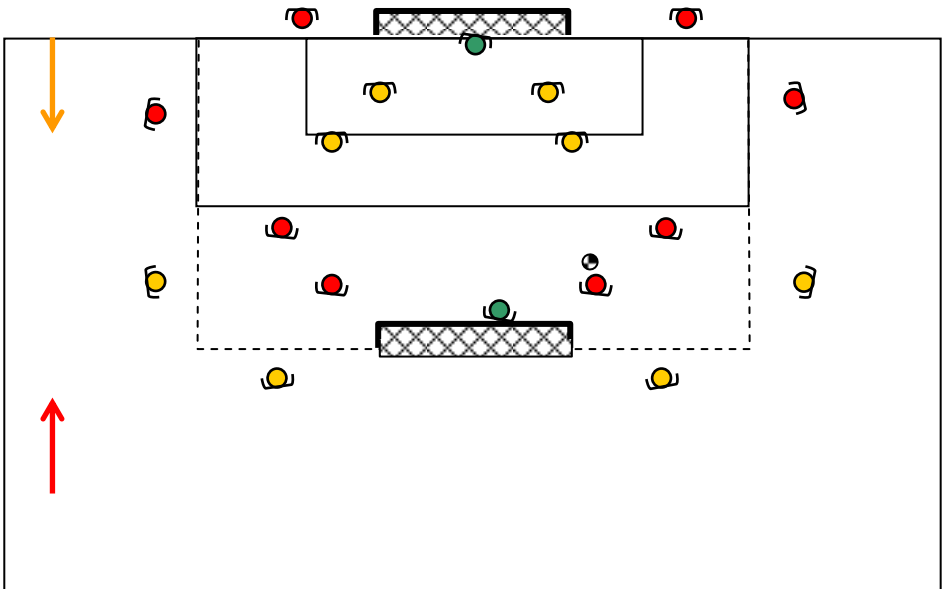


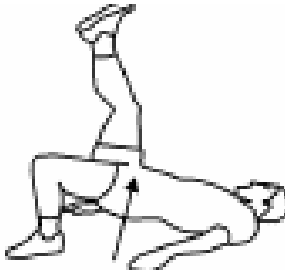



OBJECTIF	SCHEMA				CONSIGNES				MATERIEL	
Thème :	Capacité aérobie				N° Séance :	2			Effectif :	18
Volume :					Intensité :					1h50
AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE TEMPS : 40 minutes	Footing : Endurance capacité renforcement. <input type="checkbox"/> Séquence de 2 x 15 minutes de footing.				<input type="checkbox"/> Récupération de 3 minutes entre les séries.				Boissons	
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 5 min					CONSIGNES : <input type="checkbox"/>				Assiettes Boissons	
RENFORCEMENT MUSCULAIRE TEMPS : 10 min	Pliométrie : 2 séries de 4 x 10 pompes Isométrie : 2 séries de 4 x 30" pompes (gainage)				CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Le travail de renforcement musculaire est à alterner à chaque séance.				Boissons	

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 020E</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Circuit technique <p>Enchaînement, passes et contrôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relation au poste en circuit avec passe et va - Endurance capacité. <p>TEMPS : 15 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Sur un terrain entier de foot à 11 + 2 gardiens □ Les joueurs exécutent, en passe et va, des passes et des contrôles en relation, dans un circuit d'un but à l'autre. □ Dès que B a fait la passe à C, le joueur situé en A envoie un autre ballon. □ Possibilité de doubler les postes suivant l'intensité. □ Les joueurs à la finition doivent frapper avant leur entrée dans la surface. □ 3 séries de 3 minutes. □ 2 minutes de récupération. <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Bon et mauvais pied. □ Jouer en une-deux à chaque poste <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Vérifier les pulsations □ Travail sur une durée de 3 minutes avec 1'30" entre chaque série. 	<p>Assiettes</p> <p>Maximum de ballons</p> <p>Chasubles</p>

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>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Faire 4 équipes + 2 gardiens fixes ❑ Sur un terrain de 35 X 40 m (2 surface de 16,5 m) ❑ Jeu en 4 contre 4 avec 2 gardiens, sous forme de tournoi : <ul style="list-style-type: none"> ○ l'équipe qui gagne reste sur le terrain ○ l'autre sort et se place derrière le but, ❑ Les joueurs recherchent à jouer sur les pivots ❑ Les pivots ont 2 touches de balle pour la remettre en jeu. ❑ Les pivots n'ont pas le droit de jouer entre eux. ❑ Libre, 3 touches puis 2 touches dans la zone défensive. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Attention à équilibrer les zones de jeu 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>4 couleurs Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>
<p>JEU COLLECTIF</p> <p>Durée : 10 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu libre sur un ¾ de terrain de foot à 11 ➤ Jeu à 9 contre 9 + 2 gardiens avec les règles du foot à 11 	<p>Ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
RENFORCEMENT ET ETIREMENTS	<div data-bbox="427 121 842 363" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  Maintien en position statique </div> <div data-bbox="882 121 1296 323" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  Maintien en position statique </div> <div data-bbox="427 384 842 715" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  Maintien en position statique </div> <div data-bbox="882 384 1296 627" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  Maintien en position statique sur 3 appuis </div>	CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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
Commentaires :			