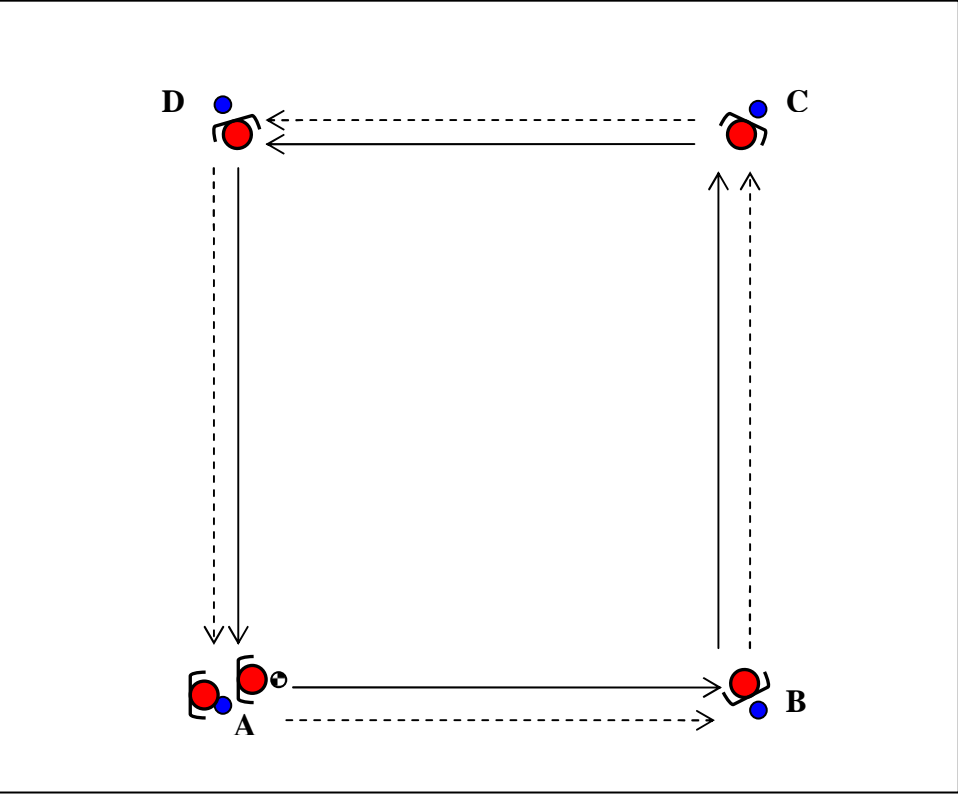
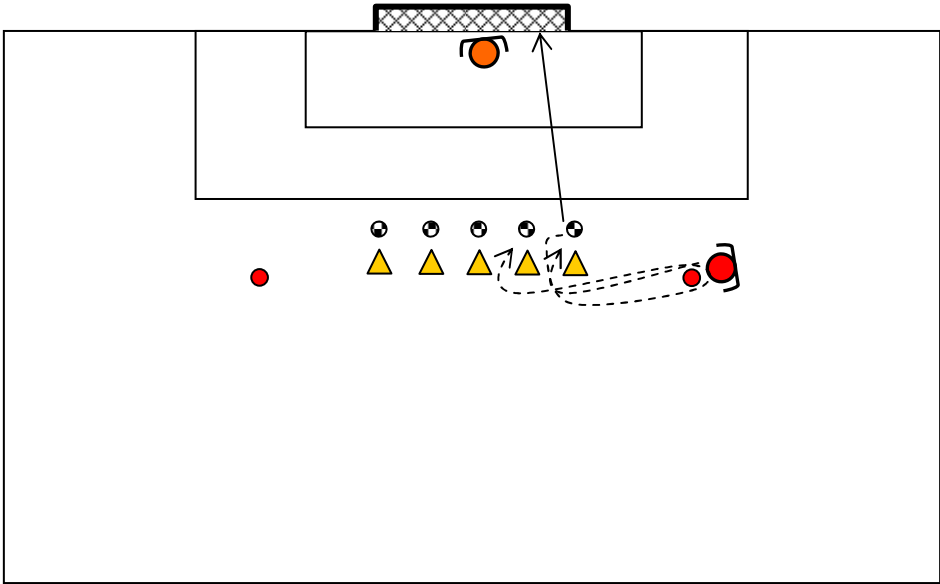
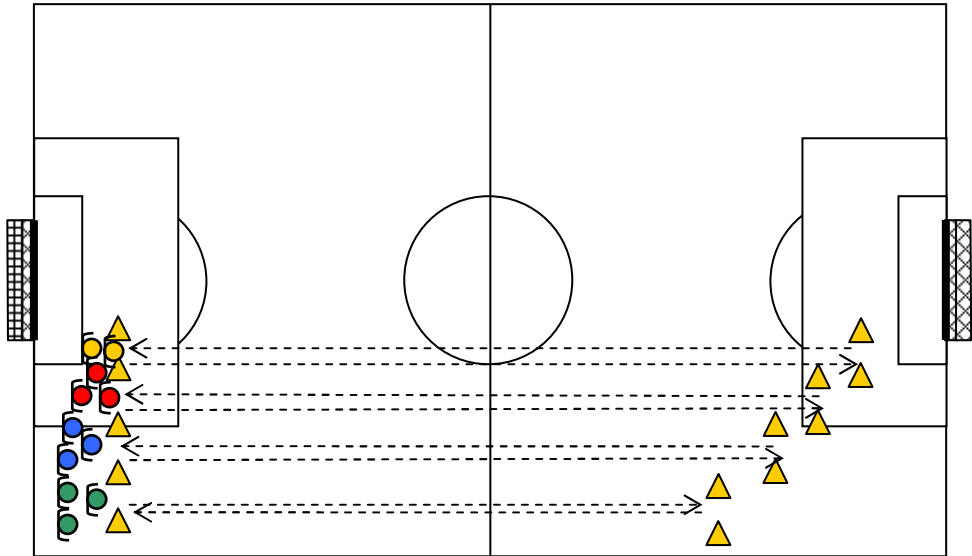


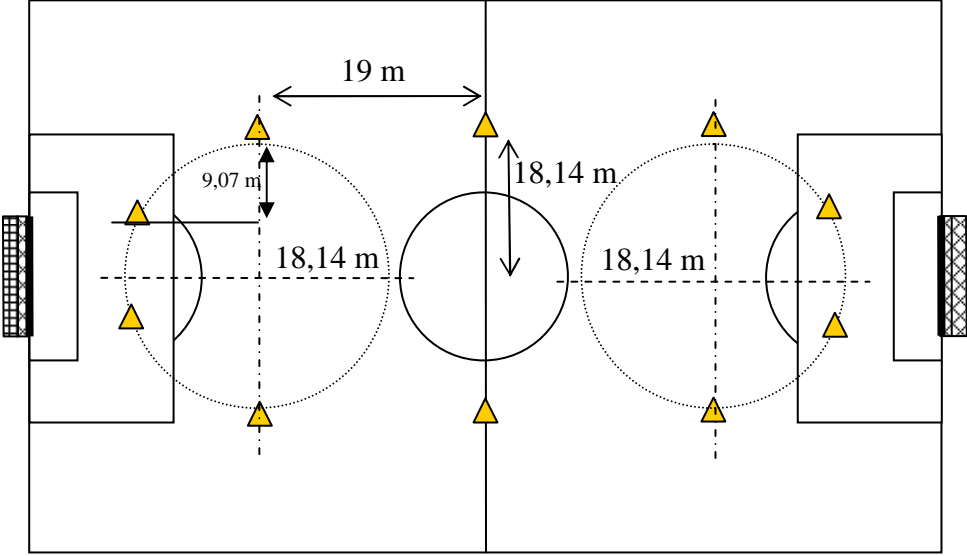
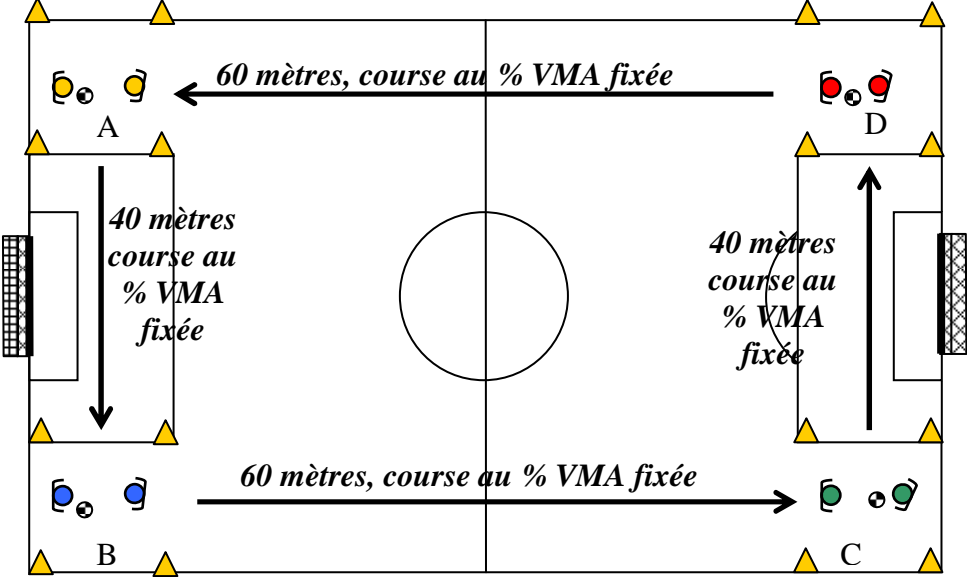
OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Thème :		N° Séance :		
<p>N° : 001end</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <p>1h00 à 1h15 par séance</p> <p><i>Course sans ballon</i></p> <p><i>Renforcement musculaire</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Footing - Endurance capacité - Pliométrie et isométrie - force <p>Durée : 25 min</p>	<p>Commentaires :</p> <p><u>Travail individuel à répéter tous les 2 jours :</u></p> <p><u>Footing :</u> Endurance capacité renforcement. Séquence 2 x 15 minutes pour les 3 première séances Séquence de 30 à 35 minutes pour les 4 dernières séances</p> <p><u>Renforcement musculaire :</u> Pliométrie : séquences de 2 séries de 4 x 10 abdominaux. Isométrie : Séquences de 2 séries de 4 x 30 secondes d'abdominaux</p> <p><u>Souplesse :</u> Par un travail spécifique de 10 à 15 minutes de séance par étirements ou des assouplissements</p>			<p>Boisson</p> <p>Chrono</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 002end</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</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><u>TEMPS : 15 min</u></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Sur un terrain entier de foot à 11 + 2 gardiens ❑ Les joueurs executent, 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. <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Bon et mauvais pied. ❑ Intérieur et extérieur du pied. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Vérifier les pulsations 	<p>Assiettes</p> <p>Maximum de ballons</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 003end</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</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 <p>Endurance capacité</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ On forme un rectangle de 20 x 40 mètres. ➤ Les joueurs A et C entament l'exercice en même temps. A joue court sur B; C joue court sur D. ➤ B remet sur A; D remet sur C. ➤ A passe en diagonale vers F et poursuit son ballon idem pour C ➤ F revient en conduite de balle à la place de B et donne au joueur placé en A, B se replace au plot A (idem pour E en D) <p>Variantes sur la frappe longue:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plat du pied au sol - Coup de pied au sol - Coup de pied lobbé <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Travail sur une séquence de 8 à 12 minutes ➤ Travail ¼ du temps sur le mauvais pied 	<p>6 cônes</p> <p>Ballons</p>

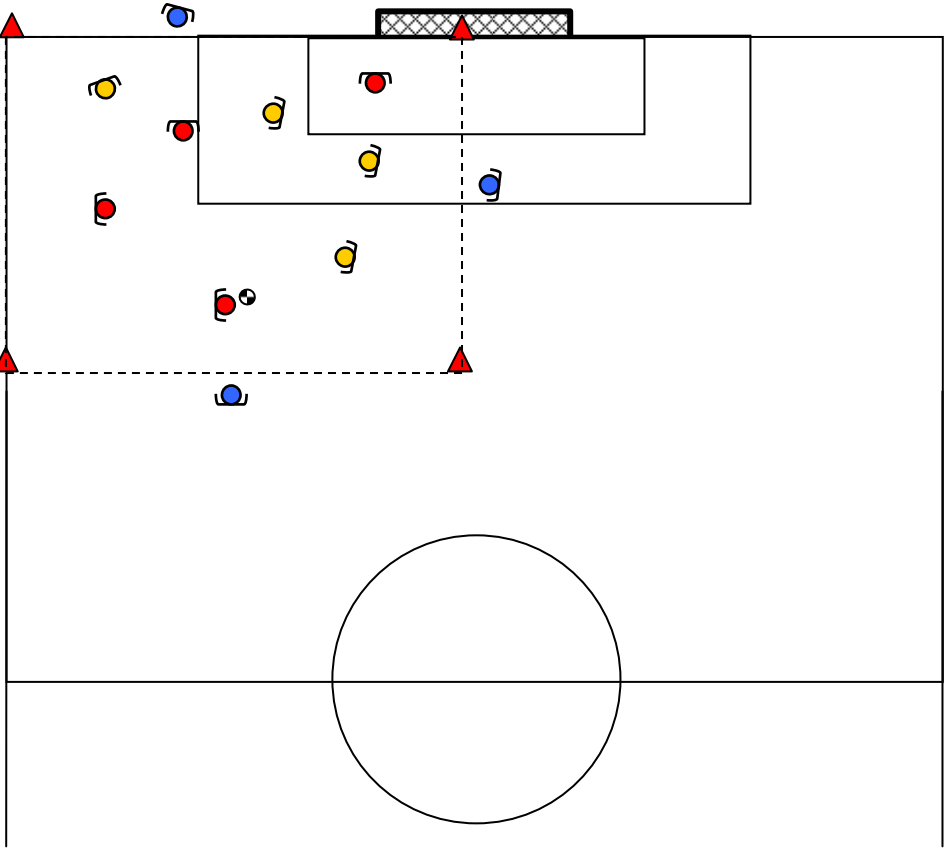
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 004end</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Circuit technique ❑ Performances <p>Enchaînement, passes et contrôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - passe et va <p>Résistance</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le joueur A donne la balle au joueur B et sprinte au poste B. ➤ Le joueur B donne la balle à C et prend sa place. ➤ C à D et ainsi de suite. ➤ Le joueur suit toujours la course du ballon. <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - distance entre les joueurs de 15 m (4 mn) - Puis 20 mètres (4mn) - puis 30 m (4 mn) <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Travail sur une séquence 12 minutes ➤ Travail ¼ du temps sur le mauvais pied 	<p>4 cônes</p> <p>1 ballon</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 005end</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tirs au but <input type="checkbox"/> Performances <p>Résistance</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le joueur part de l'assiette. ➤ Il va au premier ballon en contournant le premier cône, tir au but ➤ IL passe derrière le premier cône et retourne au point de départ avant de repartir vers le 2ème ballon et ainsi de suite.. <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Travail à gauche et à droite du but <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Travail sur 4 à 5 ballons ➤ Travail ½ du temps sur le mauvais pied 	<p>10 cônes</p> <p>10 ballons</p> <p>2 assiettes</p> <p>1 but</p>
<p>N° : 006end</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Amélioration de la puissance maximale aérobie <input type="checkbox"/> Avec ou sans ballon <p>Résistance</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur la longueur du terrain ➤ Faire plusieurs groupes en fonction de la VMA calculée lors du VAMEVAL ➤ Calculer la distance à parcourir en fonction de la VMA de chaque groupe (fichier disponible : CALCUL_PREPA_ATHLETIQUE.xls sur le site www.ecoledefoot.fr) ➤ Travail sur un effort en 15/15 10/10 ➤ 110 à 130 % de la VMA ➤ 6 répétitions par série ➤ 5 séries <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vous pouvez organiser une séance avec ou sans ballon (déterminer un pourcentage d'handicap afin de calculer la distance à parcourir avec ballon) <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Temps de travail = temps de Récupération ➤ Récupération entre série 3 minutes 	<p>Cônes</p> <p>1 ballon/joueur</p>

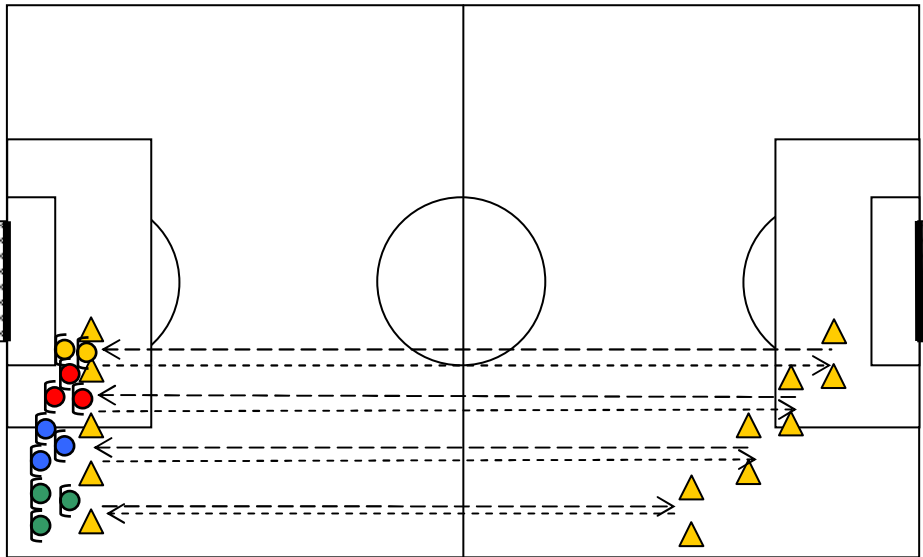
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 007end</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Amélioration de la puissance maximale aérobie <p>Résistance</p>	 <p>The diagram shows a rectangular track with a width of 19 meters and a length of 18.14 meters. Three circles are arranged horizontally across the track. The distance between the centers of the first and second circles is 18.14 meters, and the distance between the centers of the second and third circles is also 18.14 meters. The radius of each circle is 9.07 meters. Yellow triangles representing cones are placed at the top and bottom centers of each circle. The circles are positioned such that their top and bottom edges are aligned with the top and bottom boundaries of the track.</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur une piste tracée ou une piste d'athlétisme ➤ Travail à 110% de VMA sur une durée de 30 secondes à 3 minutes <p>Travail sur 3 minutes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 répétition par série - Faire 5 à 8 séries - 3 minutes de récupération entre les séries - Récupération passive (remplacement marché) <p>Travail sur 30 secondes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 répétitions par série - Récupération entre répétition = 30 sec - Faire 5 à 8 séries - 4 minutes de récupération entre les séries - Récupération passive (remplacement marché) <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Temps de travail = temps de Récupération ➤ Récupération entre série 3 à 4 minutes 	<p>Cônes</p> <p>1 double décamètre</p> <p>2 chronomètres</p> <p><i>Vous aurez remarquez que la piste ne fait pas 200 mètres, j'ai inclus un coefficient dut au travail sur un terrain en herbe.</i></p>
<p>N° : 008end</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Amélioration de la puissance maximale aérobie <p>Résistance</p>	 <p>The diagram shows a rectangular track with a width of 60 meters and a length of 40 meters. The track is divided into four zones labeled A, B, C, and D. Zone A is at the top-left, Zone B at the bottom-left, Zone C at the bottom-right, and Zone D at the top-right. Each zone contains a pair of cones. Arrows indicate the direction of movement: from A to B (down), from B to C (right), from C to D (up), and from D to A (left). The text '60 mètres, course au % VMA fixée' is written along the top and bottom edges, and '40 mètres course au % VMA fixée' is written along the left and right edges. A central circle is also present in the diagram.</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur la totalité du terrain, faire quatre zones de jeu de 10 X 10, à chaque coin. ➤ Faire des séquences de 1 mn d'exercice <p>Jeu A :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Duel 1 contre 1 <p>Jeu B :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passes en alternance pied droit pied gauche <p>Jeu C :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jonglages à deux <p>Jeu D :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tennis ballon <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 5 à 8 répétitions par série ➤ Travail sur 6 séries ➤ Récupération de 50 à 60 % de la VMA ➤ Modifier les exercices des différents ateliers ➤ Travail sur 	<p>Cônes</p> <p>Ballons</p> <p>Décamètre</p> <p>2 chronomètres</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 009end</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <p><i>Bloc intermittent 10/30 en boucle</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Endurance puissance aérobie <p>Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par groupes de 4 joueurs ayant la même VAM. ➤ Surface : Triangle avec côté = distance correspondant à 120% de VAM du groupe ➤ Travail en boucle avec un ballon par triangle et 1 joueur par angle sauf au départ = 2 joueurs. ➤ Le joueur contrôle la balle et la passe au suivant. ➤ Ce même joueur suit son ballon à 120% de VAM ➤ Chaque bloc : 10 min ➤ Récupération : 5 min <p><u>VARAINTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Avec ou sans ballon <input type="checkbox"/> Conduite de balle, déplacements et courses avec des motricité et des habiletés techniques variées). <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'attaquant porteur du ballon doit vite fixer le dernier défenseur. <input type="checkbox"/> Le défenseur nr doit pas se jeter mais faire un recul frein. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4 joueurs</p> <p>3 constri-foot par groupe</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 010end</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <p><i>Bloc intermittent régulier 10/20</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Endurance puissance aérobie <p>Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par groupes de 4 joueurs ayant la même VAM. ➤ Calcul des distances fonction des groupes de VAM et du pourcentage de VAM choisi (90%, 100%...) ➤ On peut considérer que la charge de la conduite de balle maîtrisée correspond à une charge supplémentaire de 10%. ➤ Le joueur contrôle la balle et la passe au suivant. ➤ Ce même joueur suit son ballon à 120% de VAM ➤ Nombre de bloc : 3 blocs ➤ Chaque bloc : 8 minutes ➤ Récupération : active de 20 secondes sous forme de jonglage. ➤ Récupération entre bloc : 4 minutes <p><u>VARAINTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Avec ou sans ballon <input type="checkbox"/> Conduite de balle, déplacements et courses avec des motricité et des habiletés techniques variées). <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'attaquant porteur du ballon doit vite fixer le dernier défenseur. <input type="checkbox"/> Le défenseur nr doit pas se jeter mais faire un recul frein. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>2 constri-foot par groupe</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 011end</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <p><i>Conservation du ballon à la main 4 X 4</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Endurance puissance aérobie <p>Durée : 18 à 27 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur 1/8 ème de terrain, 3 équipes de 4 ou 6 équipes de 4 ➤ Conservation neutre par couleur ➤ Si le joueur en possession de la balle est touché = la balle à l'adversaire ➤ Pour la conservation possibilité d'utiliser les pivots fixes qui vont jouer avec la couleur qui leur donne la balle. ➤ Durée de la situation : 3 minutes (on peut choisir une alternance irrégulière des temps de jeu et d'efforts. ➤ Récupération : 3 minutes (en fonction des rotations choisies on va trouver une alternance irrégulière des temps de récupération pour les pivots fixes). ➤ Nombre de répétition : 6 à 9 <p>VARAINTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Sur une jambe (cloche pied) en changeant de jambe toutes les minutes ❑ Augmenter le nombre de touché (2 ou 3 pour céder la balle à l'adversaire) 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 12 joueurs</p> <p>Plots</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 012end</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <p><i>Bloc intermittent 10/10</i></p> <p><u>Objectifs</u> - Endurance puissance aérobie</p> <p>Durée : 20 min</p>	<p>The diagram shows a football pitch with a training circuit. The circuit is composed of four rectangular loops arranged in a 2x2 grid, connected by a central circle. Each loop contains a 'Course à 110%' segment and a 'Récupération 10 s à 50%' segment. The loops are labeled with VAM and GROUPE VAM values. A goal is shown at the top, and a circle is at the bottom. Red triangles mark the start and end of each segment, and green arrows indicate the direction of the circuit.</p> <ul style="list-style-type: none"> Top-left loop: Course à 110% VAM = 52 M GROUPE VAM 17 Km/h; Récupération 10 s à 50% VAM = 23,5 m Top-right loop: Course à 110% VAM = 46 M GROUPE VAM 15 Km/h; Récupération 10 s à 50% VAM = 21 m Bottom-left loop: Course à 110% VAM = 49 M GROUPE VAM 16 Km/h; Récupération 10 s à 50% VAM = 22 m Bottom-right loop: Course à 110% VAM = 46 M GROUPE VAM 15 Km/h; Récupération 10 s à 50% VAM = 21 m 	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sachant que le fond de jeu moye, du match de football se situe aux environs de 80% de la VAM, nous allons effectuer un travail intermittent régulier à partir de cette donnée. ➤ 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%. ➤ Etalonner les distances en fonction des groupes de VAM et du pourcentage de VAM choisi. <p>DUREE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 10 secondes de course à 110 % de la VAM. ❑ 10 secondes de récupération à 50% de la VAM soit : ❑ $10 \text{ s à } 110 \% + 10 \text{ s à } 50\% = 160 \% / 2 = 80\%$ <p>BLOC :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Travail : 10 MINUTES ❑ Récupération : 5 minutes ❑ Nombre de bloc : 2 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 12 joueurs</p> <p>Plots</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 013end</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <p><i>Bloc intermittent court classique Régulier course 10/20 à 110 % de la VAM</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Amélioration de la puissance maximale aérobie <input type="checkbox"/> Avec ou sans ballon <p>Durée : 20 à 30 min</p>	 <div data-bbox="582 734 985 885" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p><u>Distance de course 110% VAM :</u></p> <p>17 Km/h = 52 m</p> <p>16 km/h = 49 m</p> <p>15 Km/h = 46 m</p> </div>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Groupes de VAM formés à partir d'un test de VAM de terrain validé. ➤ Etalonner les distances à parcourir en fonction des VAM et du pourcentage de VAM choisi. <p>DUREE :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 10 secondes de course à 110 % de la VAM. <input type="checkbox"/> 20 secondes de récupération marchée <input type="checkbox"/> 10 s à 110 % + 10 s à 50% = 160 %/2 = 80% <p>BLOC :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Travail : 10 MINUTES <input type="checkbox"/> Récupération : 5 minutes <input type="checkbox"/> Nombre de bloc : 2 à 3 	<p>Cônes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 014end</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <p><i>Situation en boucle par 2 avec 1 ballon</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Travail force - Course avant et tête extension en reculant <p>Durée : 20 min</p>	<p>Trajet 1 : à partir de la position mains sur la balle</p> <p>Trajet 2 : avancer et effectuer une tête en extension</p> <p>Enchaîner en boucle trajet 1 et trajet 2</p> <p>Trajet 1 : avancer pour venir toucher le ballon avec la main</p> <p>Trajet 2 : reculer et effectuer une tête avec extension.</p> <p>Enchaîner en boucle trajet 1 et trajet 2</p>	<p>CONSIGNES :</p> <p><u>Exercice 1 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux avec 1 ballon ➤ Le joueur A avec la balle dans les mains attend que le joueur en face ait aussi les mains sur le ballon puis recule. ➤ Le joueur B qui n'a pas la balle : <ul style="list-style-type: none"> ○ Trajet 1 : recule sur 4 m ○ Trajet 2 : il se bloque puis avance sur 3 ou 4 m et effectuer une tête en extension avec une impulsion 2 pieds. ○ Trajet 3 : il enchaîne en boucle les trajets (1 et 2) pour effectuer des séries de 10 sauts <p><u>Exercice 1 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux avec 1 ballon ➤ Le joueur A avec la balle dans les mains avance et attend que le joueur B en face touche le ballon avec les mains. Il attend ensuite que le joueur B recule et se bloque, il lance alors le ballon pour permettre une tête en extension ➤ Le joueur B qui n'a pas la balle : <ul style="list-style-type: none"> ○ Trajet 1 : il avance pour venir toucher le ballon avec une main puis ; ○ Trajet 2 : il recule, se bloque et effectue une impulsion 2 pieds. ○ Trajet 3 : il enchaîne en boucle les trajets (1 et 2) pour effectuer des séries de 10 passages <p>BLOC :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Travail : 10 sauts ☐ Nombre de séries avec alternance des rôles : 3 à 5 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>Plots</p> <p>Chasubles</p>

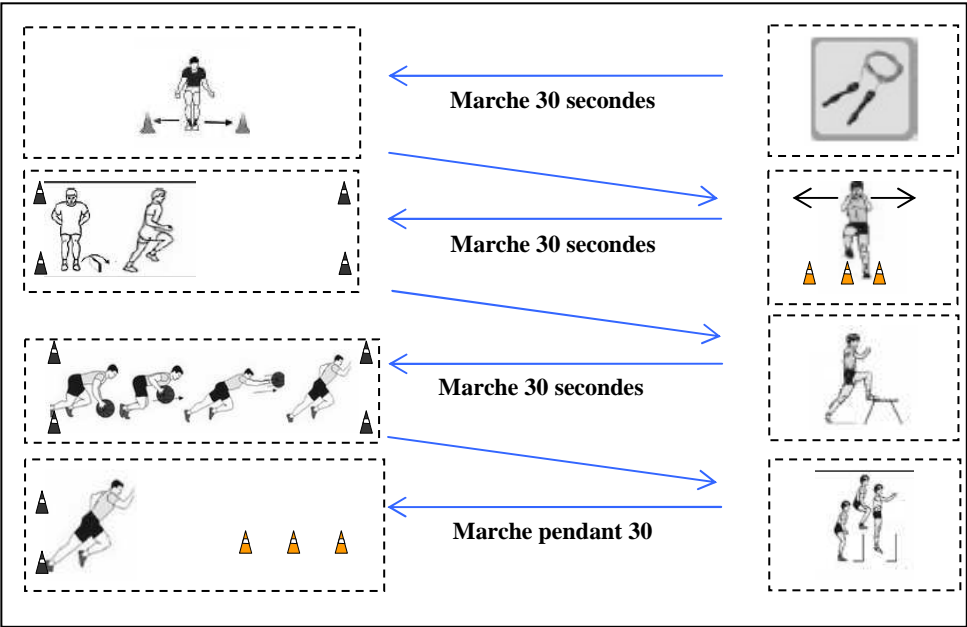
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 015end</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <p><i>Situation en boucle par 2 avec 1 ballon</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Travail force - Méthodes combinées de musculation + frappe au but et/ou tête <p>Durée : 20 à 30 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <p><u>Atelier 1 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 6 joueurs + 1 gardien ➤ 1 – chaise 20 secondes ➤ 2 – 8 cerceaux marelle ➤ 3 – Sprint 15 m ➤ 4 – contrôle et frappe <p><u>Atelier 2 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 6 joueurs + 1 gardien ➤ 1 – sauts à la corde pendant 30 s ➤ 2 – 8 cerceaux alternés ➤ 3 – Sprint 15 m ➤ 4 – jeu en extension pour marquer au point de penalty. <p>Le joueur doit venir positionner le ballon pour le suivant et il passe à l’atelier suivant.</p> <p><u>BLOC :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nombre de passage : 5 par atelier <input type="checkbox"/> Nombre de séries avec : 3 séries de 5 passages <input type="checkbox"/> Récupération entre les séries : 3 min entre les séries. 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Plots</p> <p>Cerceaux</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 016end</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <p><i>Séance mixte intermittente 10/20</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Endurance force spécifique - Jeu de tête <p>Durée : 24 à 30 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Former des groupes de VAM à partir d'un test de terrain validé. Travail par 2 avec même VAM. ➤ Etalonner les distances de courses à partir de la VAM et du pourcentage de VAM choisi pour effectuer 10 secondes de course à 110 %. <p>DUREE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 8 à 10 minutes <p>BLOC :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Travail : 8 à 10 MINUTES ☐ Récupération : moitié du temps de travail ☐ Nombre de bloc : 2 à 3 <p>VARIANTE SUR LE TRAVAIL A DEUX :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 10 sec de protection de balle ➤ 10 sec – 3 frappes par joueur 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>Plots</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 017end</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 en 30/30</i></p> <p><i>Objectifs :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Endurance force <p>TEMPS : 40 min</p>	<p>The diagram shows a circuit training loop with 8 stations. The stations are arranged in a rectangular path with walking segments. The stations are:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Pompes (30 sec) 2. Bonds en croix (30 sec) 3. Gainage latéral (30 sec) 4. Abdominaux (30 sec) 5. Cordes à sauter (30 sec) 6. Gainage latéral (30 sec) 7. Touche médecine (30 sec) 8. Skipping latéral (30 sec) <p>Walking segments are labeled "Marche pendant 30 secondes".</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Circuit training musculaire 8 ateliers en boucle en 30/30 par 2 avec alternance des groupes musculaires. ❑ ATELIER 1 : cordes à sauter en simultané ❑ ATELIER 2 : pompes ❑ ATELIER 3 : gainage latéral 1 ❑ ATELIER 4 : bonds en croix ❑ ATELIER 5 : touche par 2 avec médecine-ball ❑ ATELIER 6 : gainage latéral 2 ❑ ATELIER 7 : skipping latéral ❑ ATELIER 8 : abdominaux avec genoux fléchis <p>DUREE CIRCUIT :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Complet : 8 minutes ❑ Nombre de tours : 2 à 3 <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>

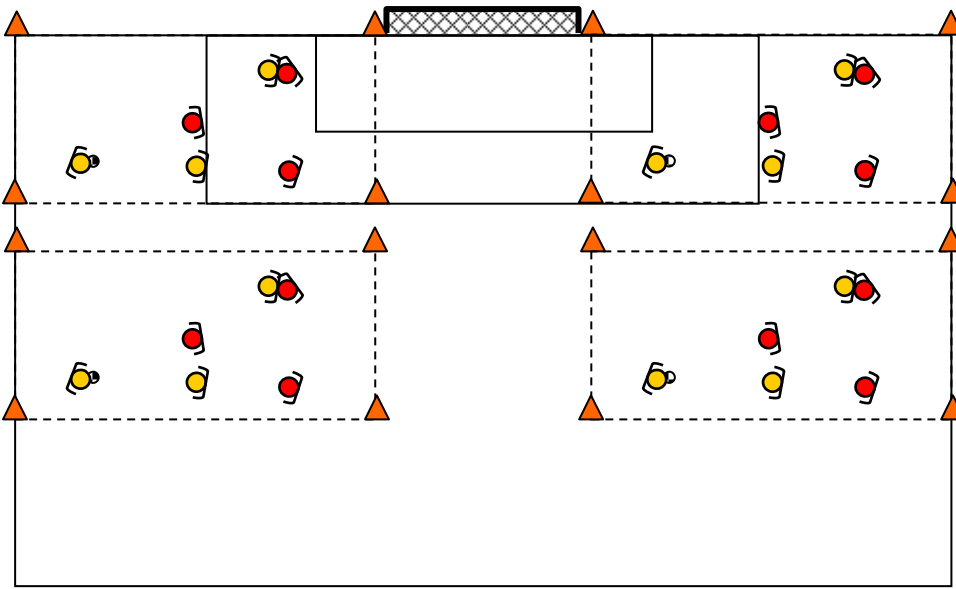
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 018end</p> <p>AMELIORATION CAPACITE PHYSIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Séance mixte <p><i>Intermittent 10/20</i></p> <p><i>Objectifs :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Spécifique intégrée (jeu de tête) ❑ Endurance force <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Former des groupes de VAM à partir des tests de terrain. ❑ Travail par 2 avec même VAM et du pourcentage de VAM choisi pour effectuer 10 secondes de course à 110 %. ❑ Mettre en place d'un côtés des lattes pour effectuer en 10 secondes 5 bonds. ❑ De l'autre côté un ballon pour effectuer à tour de rôle 3 têtes en extension en 10 sec avec un lancer à la main. <p>DUREE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Complet : 8 minutes à 10 minutes ❑ Nombre de blocs : 3 ❑ Récupération : la moitié du temps de travail 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Lattes</p> <p>Ballons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL												
<p>N° : 020end</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <p><i>Puis 30/30 en ligne</i></p> <p><u>Objectifs</u> - Endurance puissance aérobie</p> <p>TEMPS : 25 min</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 2 x 7 mn ➤ Récupération : 4 mn ❑ Travail à 100% de la VMA ❑ Récupération sur place. <table border="1" data-bbox="1368 328 1783 421"> <thead> <tr> <th>PALIER</th> <th>15</th> <th>16</th> <th>17</th> <th>18</th> <th>19</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A-B</td> <td>125</td> <td>133</td> <td>141</td> <td>150</td> <td>158</td> </tr> </tbody> </table> <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Respecter les temps de récupération. ❑ Bien marquer les temps. 	PALIER	15	16	17	18	19	A-B	125	133	141	150	158	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4joueurs</p> <p>3 constri-foot par groupe</p> <p>Chasubles</p>
PALIER	15	16	17	18	19										
A-B	125	133	141	150	158										

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 021end</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 en 30/30</i></p> <p><i>Objectifs :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Vitesse force <p>TEMPS : 40 min</p>	 <p>The diagram shows a circuit training loop with 8 stations and walking periods. The stations are arranged in a loop, with walking periods between them. The stations are:</p> <ol style="list-style-type: none"> Station 1: A person standing with a jump rope. Station 2: A person touching cones (5m) to each side. Station 3: A person performing lateral skipping with three cones. Station 4: A person jumping over a hurdle (50cm) and accelerating on 10m. Station 5: A person performing vertical jumps on a bench (50cm). Station 6: A person performing a start and acceleration on 10m with a medicine ball (3 kg). Station 7: A person accelerating in a 5m, 6m, and 7m course, touching the cone and returning. Station 8: A person performing two vertical jumps with isometric hold. <p>Walking periods are indicated by blue arrows between the stations:</p> <ul style="list-style-type: none"> Marche 30 secondes (between Station 1 and 2) Marche 30 secondes (between Station 2 and 3) Marche 30 secondes (between Station 3 and 4) Marche pendant 30 (between Station 4 and 5) 	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Circuit training musculaire 8 ateliers en boucle en 30/30 par 2 avec alternance des groupes musculaires. ❑ ATELIER 1 : Corde à sauter ❑ ATELIER 2 : Toucher les cônes (5m) à chaque trajet ❑ ATELIER 3 : Skipping latéral avec trois cônes. ❑ ATELIER 4 : Saut de haie (de côté) + accélération sur 10m (changer de côté à chaque passage) ❑ ATELIER 5 : Bonds sur banc (50cm) 1 appui propulsion verticale en alternance (repandre une bonne position dos bien droit) ❑ ATELIER 6 : Démarrage et accélération 10m avec MDB (3 kg) et largage de celui-ci après quelques foulées ❑ ATELIER 7 : Accélération en aller/retour sur 5m, 6m et 7m toucher le cône et revenir. ❑ ATELIER 8 : 2 Bondissements verticaux avec tenue isométrique. <p>DUREE CIRCUIT :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Complet : 8 minutes ❑ Nombre de tours : 2 à 3 <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Insister sur la qualité et corriger les gestes techniques imposés 	<p>Assiettes</p> <p>15 Cônes</p> <p>2 Médecine-ball</p> <p>Lattes</p> <p>2 Cordes à sauter</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 022end</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><i>Objectifs :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Endurance ❑ force <p>TEMPS : 40 min</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>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																								
<p>N° : 023end</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE :</p> <p><i>Puis 10/10 en ligne</i></p> <p><u>Objectifs</u> - Endurance puissance aérobie 110 % VMA</p> <p>Durée : 30 min</p>		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Travail à 110% de la VMA sur <input type="checkbox"/> Récupération à 60% de VMA. <input type="checkbox"/> Travail sur 8 minutes <input type="checkbox"/> 3 blocs <input type="checkbox"/> 4 minutes de récupération <table border="1" data-bbox="1368 309 1850 512"> <thead> <tr> <th>PALIER</th> <th>15</th> <th>16</th> <th>17</th> <th>18</th> <th>19</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>W</td> <td>45,8</td> <td>48,8</td> <td>50,42</td> <td>51,94</td> <td>53,47</td> </tr> <tr> <td>R (60%)</td> <td>25</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> </tr> <tr> <td>R (50%)</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> <td>24</td> <td>25</td> </tr> </tbody> </table> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Respecter les temps de récupération. <input type="checkbox"/> Bien marquer les temps. 	PALIER	15	16	17	18	19	W	45,8	48,8	50,42	51,94	53,47	R (60%)	25	26	27	28	29	R (50%)	21	22	23	24	25	<p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>
PALIER	15	16	17	18	19																						
W	45,8	48,8	50,42	51,94	53,47																						
R (60%)	25	26	27	28	29																						
R (50%)	21	22	23	24	25																						

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 024end</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE : Jeu/Tournoi</p> <p>Puissance Maximale Aérobie</p> <p><u>Gestion offensive et égalité numérique :</u> Objectifs des attaquants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Prendre l'espace libre ➤ Déséquilibrer l'adversaire ➤ Utiliser le dribble ➤ Si pas de déséquilibre, conserver le ballon. 		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 3 contre 3 sur une surface de 30 X 20 m ➤ Marquer en arrêtant le ballon derrière la ligne de but adverse ➤ Les touches se font aux pieds. Pas de hors jeu ni de corner ➤ Toutes les 3 minutes, changer d'adversaire en utilisant le système de montée/descente <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu libre, interdire les passes vers l'avant ➤ Marquer la moitié de terrain, pour marquer, tous les joueurs doivent être dans leur zone offensive. ➤ Le point compte double si un joueur de l'équipe adverse n'est pas revenu dans sa zone défensive. <p>REMARQUES :</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>Cônes</p> <p>3 haies</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

