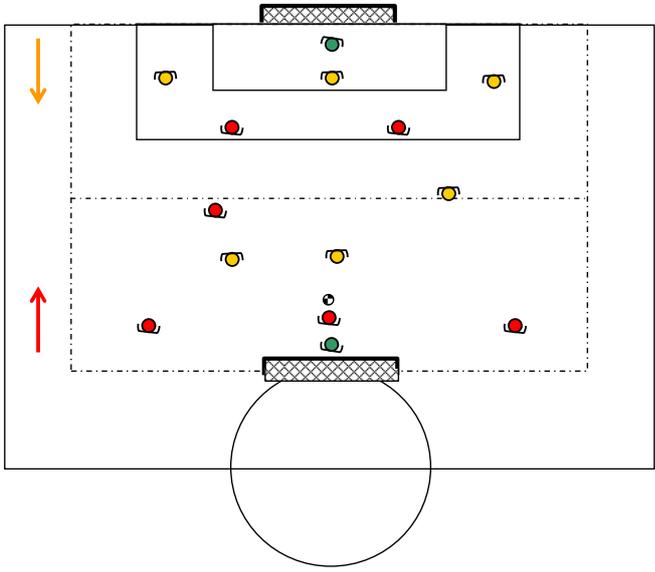


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique :	<i>Endurance capacité</i>	N° Séance : 10	Effectif prévu : 16
Dominante technique :	<i>Jeu en une deux touches</i>	N° du Cycle : 1	Durée : 1 h 30
Dominante tactique :	<i>Jeu en appui soutien</i>		
Volume :		Intensité :	
ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <u>Jeu pré-sportif :</u> Chasse aux buts TEMPS : 15 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Chaque équipe attaque et défend tous les buts <input type="checkbox"/> Sur un terrain 40 x 50m, 8 contre 8 <input type="checkbox"/> Jeu au sol, en trois puis deux touches de balle. <input type="checkbox"/> Un but est marqué sur une passe, lorsqu'il est marqué le but est mort« mort ». <input type="checkbox"/> L'équipe qui a « chassé » le plus de buts a gagné. <input type="checkbox"/> Les deux équipes attaquent et défendent tous les buts. <input type="checkbox"/> Le but est valable dans les deux sens. VARIANTES : <input type="checkbox"/> Jeu aux pieds : le joueur doit traverser le but en conduite de balle <input type="checkbox"/> Passe dans une porte + passe sur un troisième joueur = 3 points sinon passe dans une porte = 1 point. REMARQUES : Pas de gardien de but.. CONSIGNES : <input type="checkbox"/>	Assiettes Ballons 10 Constr-foot 2 couleurs de chasubles
ETIREMENTS BOISSON TEMPS : 5 min	Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson	CONSIGNES : <input type="checkbox"/>	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : xxxT TECHNIQUE ANALYTIQUE <u>Objectifs</u> - Prise de balle - Effectuer des passes précédées d'un contrôle - Finition face au but TEMPS : 25 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Par 3 sur 2 ateliers à droite et à gauche du but <input type="checkbox"/> Parcours en alternance droite et gauche. <input type="checkbox"/> Séquences courtes – Rotations régulières. <input type="checkbox"/> (A) donne à (B) qui contrôle orienté à l'extérieur puis joue un « appui-remise » avec (C) <input type="checkbox"/> (B) conduit le ballon dans l'espace libre vers le dernier cône et passe à l'attaquant disponible dans l'axe. <input type="checkbox"/> L'attaquant frappe au but et le dernier passeur prend la place du tireur. <input type="checkbox"/> Retour en sens inverse VARIANTE : <input type="checkbox"/> Modifier les distances, les angles de passe. REMARQUES : <input type="checkbox"/> Passeur : passer dans les pieds du receveur (passe appuyée) <input type="checkbox"/> Receveur : Laisser passer le ballon, l'orienter devant soit et enchaîner vif vers l'appui puis prendre l'espace pour recevoir (avoir son corps orienté vers l'avant lors de son 1er contact avec le ballon). <input type="checkbox"/> Remiseur : Etre en appui pour remise instantanée dans la course du receveur (Analyser la trajectoire pour faire le bon choix en puissance et longueur de passe avec la bonne surface de contact).	Cônes Assiettes 1 but amovible

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 031J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon et déséquilibre de l'équipe adverse en trouvant des solutions en soutien :</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trouver une solution en soutien pour pouvoir progresser - Mettre le partenaire en position de frappe. - Obliger les joueurs à être toujours en mouvement. <p>TEMPS : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Sur un terrain de 40 x 50 + 2 gardiens ❑ Jeu à 5 contre 5 avec les règles du foot à 11 ❑ Tracer une ligne médiane dans le sens de la largeur du terrain ❑ 3 touches de balle en zone défensive, 2 touches en offensive. ❑ But marqué après un Appel / appui/ Soutien = 3 points <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Les joueurs doivent toujours être en mouvement pour se mettre en position soit de remise pour mettre le partenaire en position de frappe. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>ETIREMENTS BOISSON</p> <p>TEMPS : 5 min</p>	<p>Etirements + Boisson</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 	<p>Boisson</p>

OBJECTIF	SCHEMA				CONSIGNES	MATERIEL																																							
<p>Commentaires :</p>	<p><u>Exercice technique:</u></p> <table border="1" data-bbox="304 1238 1513 1350"> <thead> <tr> <th data-bbox="304 1238 507 1279">GROUPE A</th> <th data-bbox="507 1238 710 1279">GROUPE B</th> <th data-bbox="710 1238 912 1279">GROUPE C</th> <th data-bbox="912 1238 1115 1279">GROUPE D</th> <th data-bbox="1115 1238 1318 1279">GROUPE E</th> <th data-bbox="1318 1238 1513 1279">GROUPE F</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table> <p><u>Jeu d'application :</u></p> <table border="1" data-bbox="424 1406 1321 1574"> <thead> <tr> <th data-bbox="424 1406 722 1447">EQUIPE 1</th> <th data-bbox="722 1406 1021 1447">EQUIPE 2</th> <th data-bbox="1021 1406 1321 1447">EQUIPE 3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table> <p><u>Remarques :</u></p>				GROUPE A	GROUPE B	GROUPE C	GROUPE D	GROUPE E	GROUPE F																			EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3														
GROUPE A	GROUPE B	GROUPE C	GROUPE D	GROUPE E	GROUPE F																																								
EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3																																											