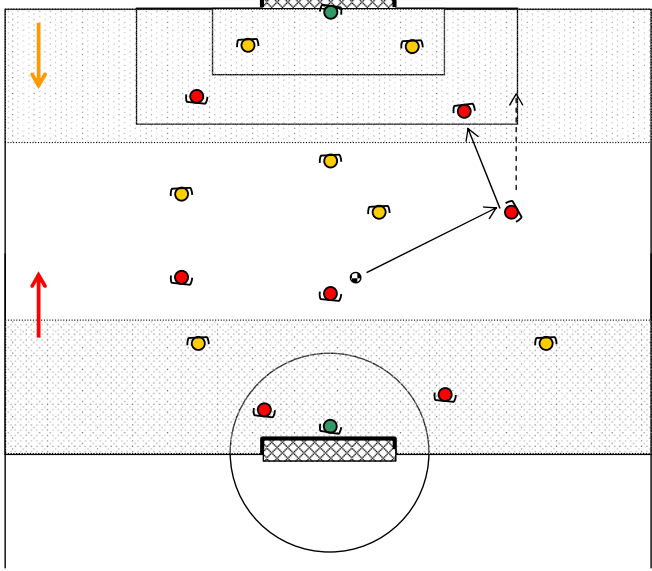


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique :	Aérobic capacité		N° Séance : 21	Effectif prévu : 16
Dominante technique :	Contrôles et passes		N° du Cycle : 1	Durée : 1 h 30
Dominante tactique :	Jeu à deux à trois			
Volume :		Intensité :		
N° : xxxE PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE <input type="checkbox"/> Conservation du ballon <u>Jeu à thème au pied :</u> Conservation du ballon en égalité numérique avec zones TEMPS : 15 min			CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jeu 7 contre 7 sur un terrain de 40 x largeur + 2 joueurs neutres <input type="checkbox"/> Tracer cinq lignes dans le sens de la largeur du terrain <input type="checkbox"/> Les zones Z(a) sont inattaquables <input type="checkbox"/> Dès que les joueurs ont réussi à jouer d'une zone Z(a) à une autre = 1 point <input type="checkbox"/> 3 touches de balle dans les zones latérales. <input type="checkbox"/> 2 touches dans les zones axiales et dans les zones Z(a). <input type="checkbox"/> Interdiction de sauter les zones axiales. <input type="checkbox"/> Le ballon doit rester en mouvement dans les zones Z(a) sinon ballon à l'adversaire. <input type="checkbox"/> Lorsque le ballon est dans une zone latérale, les joueurs qui défendent n'ont pas le droit d'occuper la zone latérale opposée. REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Obliger les joueurs se rendre disponible au porteur du ballon. <input type="checkbox"/> Obliger les joueurs à être toujours en mouvement 	Assiettes Ballon 2 couleurs de chasubles
ETIREMENTS BOISSON TEMPS : 5 min	Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL	
N° : xxxT PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : <u>Animation spécifique au poste sur situation</u> Objectifs <ul style="list-style-type: none"> - Gestion offensive en supériorité numérique dans zone axiale - Jeu à deux à trois - Il doit pousser l'attaquant à la faute. - Endurance capacité TEMPS : 25 min		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 3 contre 2 dans deux zones de 25 x 25m <input type="checkbox"/> Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs. <input type="checkbox"/> Les joueurs offensifs, et défensifs sont positionnés, au départ de la situation, dans leur zone de prédilection. <input type="checkbox"/> Travail alternativement à droite et à gauche du but. <input type="checkbox"/> Les attaquants marquent dans le but <input type="checkbox"/> Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> - (A) en appui sur (B) qui sollicite le ballon après un appel contre appel - Dès que (A) à fait la passe, les 5 joueurs jouent réel. <input type="checkbox"/> Relance sur l'éducateur si récupération du ballon par les défenseurs. VARIANTE : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Agrandir la zone par l'occupation de toute la largeur. <input type="checkbox"/> Limiter le nombre de touche de balle des attaquants 	Assiettes 1 ballon pour 2 ou 4 joueurs 4 constri-foot 2 couleurs de chasubles	
ETIREMENTS BOISSON TEMPS : 5 min	Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Gestion offensive en supériorité numérique</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Les attaquants doivent éliminer leur adversaire direct par la passe. - Favoriser le jeu à deux à trois. - Le défenseur doit jouer l'interception - Il doit gagner le ballon - Utiliser le hors jeu - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>TEMPS : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Sur un 1/2 terrain de foot à 11 + 2 gardiens ☐ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11 ☐ Tracer deux lignes dans le sens de la largeur du terrain ☐ La zone du milieu étant plus large que les autres ☐ 2 contre 2 dans chaque partie défensive et 3 contre 3 au milieu ☐ Le passeur de la zone médiane doit participer à l'action offensive et créer le 3 contre 2 ☐ Touche de balle libre. ☐ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies ☐ En cas de récupération du ballon, un joueur de la zone médiane peut participer à la phase de préparation. <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Touches de balle libre en zone médiane et défensive, 2 touches dans la zone offensive. ☐ En cas de récupération du ballon le défenseur est inattaquable. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Les attaquants doivent éliminer leur adversaire direct par la passe. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSON</p> <p>TEMPS : 5 min</p>	<p>Etirements + Boisson</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 	<p>Boisson</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																																								
<p>Commentaires :</p>	<p>Perfectionnement technique:</p> <table border="1" data-bbox="379 1240 1177 1460"> <thead> <tr> <th>EQUIPE 1</th> <th>EQUIPE 2</th> <th>JOUEURS NEUTRES</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p>Jeu d'application :</p> <table border="1" data-bbox="379 1541 912 1787"> <thead> <tr> <th>EQUIPE 1</th> <th>EQUIPE 2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p>Remarques :</p>	EQUIPE 1	EQUIPE 2	JOUEURS NEUTRES																						EQUIPE 1	EQUIPE 2																
EQUIPE 1	EQUIPE 2	JOUEURS NEUTRES																																									
EQUIPE 1	EQUIPE 2																																										