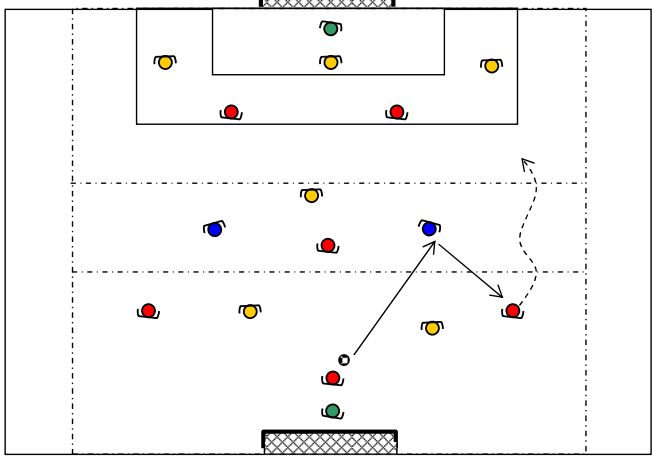


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique :	<i>Vitesse & Maîtrise d'appui</i>	N° Séance : 51	Effectif prévu : 16
Dominante technique :	<i>Prise de balle</i>	N° du Cycle : 2	Durée : 1 h 30
Dominante tactique :	<i>Jeu vers l'avant</i>		
Volume :		Intensité :	
<p>ECHAUFFEMENT :</p> <ul style="list-style-type: none"> Relation : <i>Placement et déplacement et prises de balle pour joueur vers l'avant</i> <p>Analytique :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passes, Remise, - Prise de balle, - Déviations <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> La largeur d'un terrain de foot à 11 x 50m sans gardien. 1 ballon pour 8 joueurs (A) recherche (B) qui sollicite le ballon sur le côté. (B) sur sa prise de balle passe entre deux constri-foot (2m) contourne un plot puis donne en retrait à (C). (C) donne en deux touches maximum donne à (D). Idem côté gauche. Faire l'exercice dans un sens puis dans l'autre. <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mettre une coupelle à 10m pour que (B) sollicite le ballon en profondeur après avoir donné à (C) (fausse piste). <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Augmenter la vitesse d'exécution, Les joueurs veilleront à attaquer leur ballon et à le transmettre dans la course du partenaire. Veillez à ce que les joueurs utilisent la bonne surface de contact. Corriger les orientations du corps à la prise de balle. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Constri-foot</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</p> <p>Vitesse élevée</p> <p>Travail sur la prise de balle et l'enchaînement débordement puis centre.</p> <p>VITESSE AVEC BALLON</p> <p>Technique analytique :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prise de balle. - Enchaîner contrôle orienté et débordement. - Centres et reprises <p>TEMPS : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Par 4 sur un demi-terrain + 2 gardiens. Au signal de l'éducateur (B) et (B') effectuent un travail de maîtrise d'appui en vivacité puis accélération sur 10m. (A) et (A') donnent respectivement un ballon à (B) et (B'). lorsque ces deux derniers passent la porte de 2m. (A) et (A') sollicitent respectivement les centres de (B) et (B') dans l'axe. Travailler sur 8 répétitions pour chaque joueur. 2 blocs par équipe (1 bloc à gauche et l'autre à droite). <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> Changer le travail de maîtrise d'appui à chaque passage. En décalant (A) et (A'), réaliser un travail en appui/soutien puis ballon en profondeur pour (B) et (B'). <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Passer dans le bon timing et relation entre le passeur et le receveur. Prise de balle et orientation pour se sortir du marquage. Timing entre le centreur et le receveur. Le receveur du centreur doit veiller à ne pas rentrer trop tôt dans les 16,5m. 	<p>1 but amovible</p> <p>4 cônes</p> <p>Assiettes</p> <p>Maximum de ballon</p>
<p>ETIREMENTS BOISSON</p> <p>TEMPS : 5 min</p>	Etirements + Boisson	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> 	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Conservation du ballon et jeu à deux à trois :</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu à deux à trois - Prise de balle - Voir avant de recevoir - Choix du partenaire - Déplacement et jeu en mouvement. <p>TEMPS : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Sur un ½ terrain x 50 + 2 gardiens ☐ 3 contre 2 en zone défensive + 2 « Joker ». ☐ Jeu en trois touches de balle sauf pour les « Joker » (2 touches avec interdiction de se retourner). ☐ 1 joueur par équipe peut aller dans toutes les zones. ☐ 1 joueur de la zone défensive peut monter en zone offensive sur une passe du « Joker ». <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Le receveur doit orienter son contrôle pour enchaîner soit sur une frappe soit pour une passe. ☐ Il doit également prendre l'information avant de recevoir le ballon (voir avant de recevoir). ☐ L'équipe qui défend doit mettre en déficit de temps et d'espace son adversaire. ☐ Demander aux latéraux d'utiliser la largeur pour ensuite trouver la profondeur. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>3 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>ETIREMENTS BOISSON</p> <p>TEMPS : 10 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>COMPOSITION DES EQUIPES :</p> <table border="1" data-bbox="379 1258 1177 1482"> <thead> <tr> <th>POSTE</th> <th>EQUIPE 1 (JAUNE)</th> <th>EQUIPE 2 (ORANGE)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>GARDIEN</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>DEFENSEUR DROIT</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>DEFENSEUR CENTRAL</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>DEFENSEUR GAUCHE</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>JOKER (BLEU)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ATTAQUANT</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ATTAQUANT</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p><u>Remarques :</u></p>	POSTE	EQUIPE 1 (JAUNE)	EQUIPE 2 (ORANGE)	GARDIEN			DEFENSEUR DROIT			DEFENSEUR CENTRAL			DEFENSEUR GAUCHE			JOKER (BLEU)			ATTAQUANT			ATTAQUANT				
POSTE	EQUIPE 1 (JAUNE)	EQUIPE 2 (ORANGE)																									
GARDIEN																											
DEFENSEUR DROIT																											
DEFENSEUR CENTRAL																											
DEFENSEUR GAUCHE																											
JOKER (BLEU)																											
ATTAQUANT																											
ATTAQUANT																											