

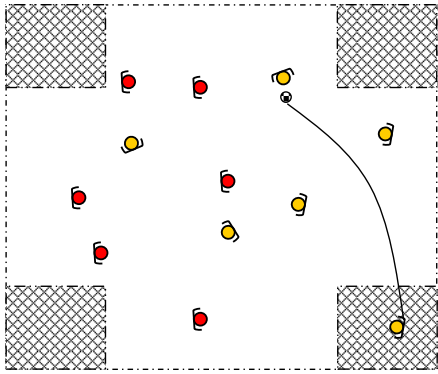
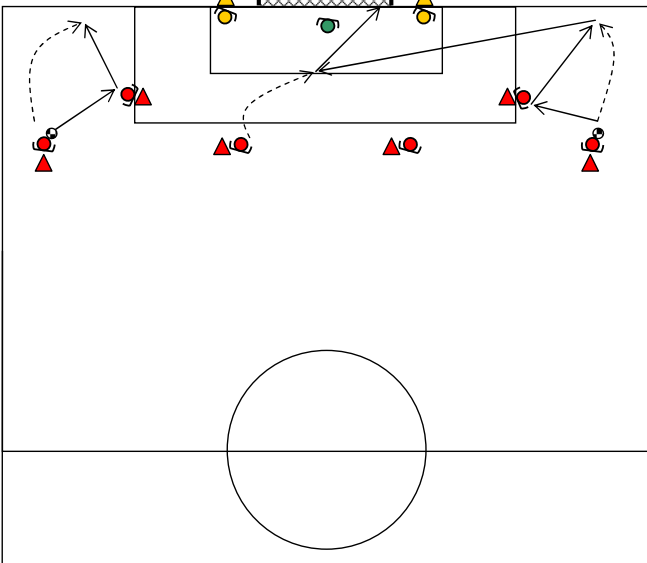
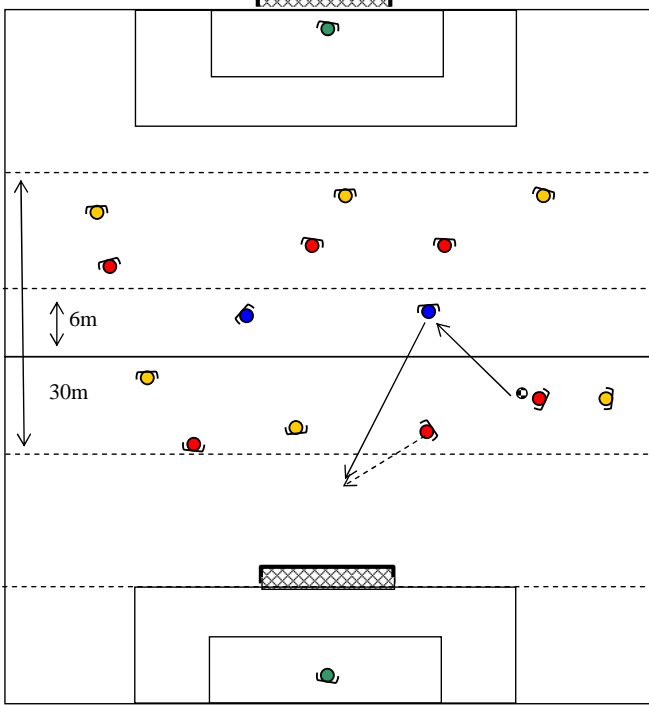


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique :	<i>Endurance capacité</i>		N° Séance : 55	Effectif prévu : 16
Dominante technique :	<i>Jeu long et centre</i>		N° du Cycle : 2	Durée : 1 h 20
Dominante tactique :	<i>Jeu en profondeur</i>			
Volume : 		Intensité : 		
N : 067E ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <u>Jeu pré-sportif :</u> Chasse aux buts, travail sur le jeu long. TEMPS : 20 min			CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Quatre carrés placés au quatre coins d'une zone de 40 x 50 <input type="checkbox"/> Chaque équipe attaque et défend tous les carrés. <input type="checkbox"/> Quand un carré est marqué, il est « mort ». <input type="checkbox"/> L'équipe qui a « chassé » le plus de carré a gagné. <input type="checkbox"/> Le but est valable si le ballon est contrôlé dans la zone avant qu'il ne touche le sol. VARIANTES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Définir deux camps : deux carrés d'un même côté dans la largeur ou dans la profondeur voire, deux carrés opposés. On défend et on attaque deux carrés. <input type="checkbox"/> Positionner les carrés au milieu de chaque côté de la zone. <input type="checkbox"/> Mettre un carré supplémentaire au centre du terrain. <input type="checkbox"/> Travailler au temps, une équipe tente de marquer dans l'un des quatre carrés, l'autre défend. Inverser les rôles. REMARQUES : Pas de gardien de but.	Assiettes Ballons 10 Constr-foot 2 couleurs de chasubles
ETIREMENTS BOISSON TEMPS : 5 min	Etirements + Boisson		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N : 032T PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : <u>Techniques centres et reprises</u> Objectifs <ul style="list-style-type: none"> - Centrer après un unedeux - Opposition en supériorité offensive - Se mettre en position pour effectuer un centre sur un partenaire démarqué - Endurance capacité TEMPS : 25 min		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 appui + 1 centreur et 1 receveur + 1 gardien <input type="checkbox"/> Le centreur passe à son coéquipier qui remet en une touche en profondeur <input type="checkbox"/> le joueur effectue un centre sur un attaquant <input type="checkbox"/> Travail à gauche et droite du but Variante 1 : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 appui + 1 centreur et 2 receveurs + 1 gardien <input type="checkbox"/> Le centreur passe à son coéquipier qui remet en une touche en profondeur <input type="checkbox"/> le joueur effectue un centre sur deux attaquants <input type="checkbox"/> Travail à gauche et droite du but Variante 2 : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 appui + 1 centreur et 2 receveurs + 1 défenseur et 1 gardien <input type="checkbox"/> Le centreur passe à son coéquipier qui remet en une touche en profondeur <input type="checkbox"/> le joueur effectue un centre sur deux attaquants <input type="checkbox"/> Si le défenseur récupère le ballon il doit relancer sur le côté opposé au début de l'action <input type="checkbox"/> Travail à gauche et droite du but REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Le centre est une passe qui correspond à la demande combinée des attaquants <input type="checkbox"/> Les attaquants doivent utiliser des fausses pistes (appel contre-appel, courses croisées, etc.) 	Assiettes Ballons 2 couleurs de chasubles

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Conservation du ballon si pas de déséquilibre attaque placée</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu en profondeur - Travail sur la dernière passe - Attaque rapide - Appui/soutien - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>TEMPS : 30 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Sur un terrain de foot à 11 + 2 gardiens. Dans une zone médiane de 30m X Largeur. Jeu à 6 contre 6. Touches de balle libre. Tracer une zone de 4m dans le sens de la largeur. 2 joueurs jouant avec l'équipe qui a le ballon sont inattaquables et jouent ont 2 touches de balle maximum. Le jeu débute toujours par une passe au pied du gardien pour un défenseur inattaquable dans sa zone défensive. Lorsque le ballon vient de la zone médiane, les défenseurs doivent trouver une solution en zone offensive. Un défenseur peut décrocher dans sa zone défensive et est inattaquable. Attaque rapide si interception dans la moitié de terrain adverse. Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Si pas de déséquilibre jouer en attaque placée. 	<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>COMPOSITION DES EQUIPES :</p> <table border="1" data-bbox="376 1258 1174 1509"> <thead> <tr> <th>POSTE</th> <th>EQUIPE 1</th> <th>EQUIPE 2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>GARDIEN</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>DEFENSEUR</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>DEFENSEUR</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>DEFENSEUR</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>MILIEU</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ATTAQUANT</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>Remarques : L'organisation de la séance a été modifiée pour permettre l'utilisation de la totalité du terrain. Les seniors de l'équipe A occupant une moitié de terrain à l'issue du jeu d'application.</p>	POSTE	EQUIPE 1	EQUIPE 2	GARDIEN			DEFENSEUR			DEFENSEUR			DEFENSEUR			MILIEU			ATTAQUANT			ATTAQUANT			ATTAQUANT				
POSTE	EQUIPE 1	EQUIPE 2																												
GARDIEN																														
DEFENSEUR																														
DEFENSEUR																														
DEFENSEUR																														
MILIEU																														
ATTAQUANT																														
ATTAQUANT																														
ATTAQUANT																														