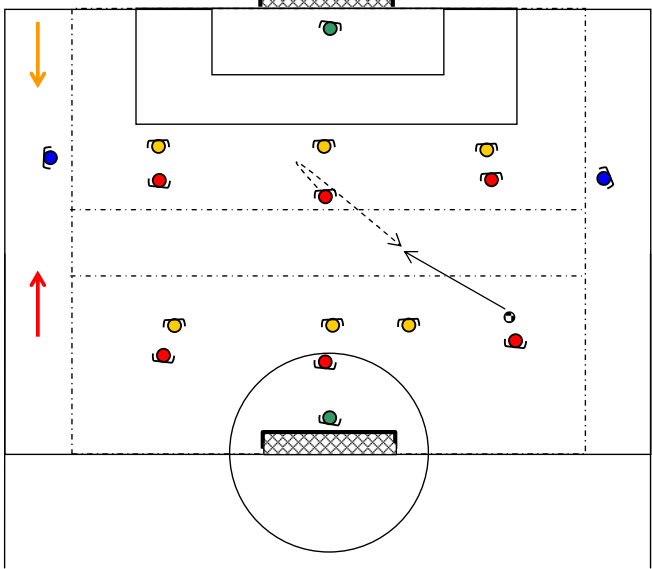


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>Dominante athlétique :</b>	<b>Endurance capacité</b>	<b>N° Séance : 7</b>	<b>Effectif prévu : 16</b>
<b>Dominante technique :</b>	<b>Jeu en une deux touches</b>	<b>N° du Cycle : 1</b>	<b>Durée : 1 h 20</b>
<b>Dominante tactique :</b>	<b>Jeu en appui soutien</b>		
<b>Volume :</b>		<b>Intensité :</b>	
<b>ECHAUFFEMENT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu de conservation de la balle</li> </ul> <p><u>Aide au porteur</u></p> <p><u>Objectif :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Améliorer la qualité des enchaînements.</li> <li>Faire l'appel dans le temps de passe</li> <li>Solliciter la vision du jeu.</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 15 min</p>		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sur un terrain de 25 x 25m</li> <li>Faire 4 équipes de 2 joueurs</li> <li>4 joueurs intérieurs et 4 joueurs extérieurs</li> <li>conservé le ballon dans la zone de jeu</li> <li>Intérieurs : 3 contacts et ne jouent entre eux.</li> <li>Extérieurs : 2 contacts au plus.</li> </ul> <b>REMARQUES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les joueurs doivent être capables de réaliser des séquences de plus en plus en longues</li> <li>Coordonner les appels de balle avec ceux des partenaires</li> <li>Etre accessible au moment où le partenaire reçoit le ballon.</li> <li>Faire le bon choix de passe selon la demande.</li> </ul>	Assiettes Cônes Ballons 4 couleurs de Chasubles
<b>ECHAUFFEMENT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu de conservation de la balle</li> </ul> <p><u>Appel/Appui/Soutien en espace réduit</u></p> <p><u>Objectif :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Améliorer la qualité des enchaînements.</li> <li>Améliorer la mobilité et la disponibilité.</li> <li>Solliciter la vision du jeu.</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 15 min</p>		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sur un terrain de 25 x 25m</li> <li>Faire 4 équipes de 2 joueurs</li> <li>Jeu de conservation en 6 contre 2</li> <li>Les attaquants jouent en 2 touches de balle et recherche appui-remise avec partenaire pour passer à un troisième = 1 point</li> <li>Les défenseurs permutent toutes les 2 minutes</li> </ul> <p><b>Partenaires proches du porteur :</b> Venir solliciter un appui pour une remise.</p> <p><b>Autres partenaires :</b> Solliciter le ballon dans un espace libre.</p> <b>REMARQUES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bien appuyer la première passe</li> <li>Venir rapidement en soutien.</li> <li>Lire rapidement les appels de balle des partenaires pendant la remise</li> </ul>	Assiettes Cônes Ballons 4 couleurs de Chasubles

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>ETIREMENTS BOISSON</b> <p>Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson</p> <p><b>TEMPS :</b> 5 min</p>		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>	Boisson
<b>TAC-045</b> <b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b> <p><u>Perfectionnement sur l'appel/appui/soutien :</u></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Travail en appui/soutien</li> <li>Synchronisation des déplacements</li> <li>Mettre le partenaire dans les meilleures dispositions pour trouver un autre partenaire</li> <li>Endurance capacité</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Par 4 sur 3 ateliers sur 1/2 terrain.</li> </ul> <p><b>Atelier 1 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(A) en appui soutien avec (B)</li> <li>(A) donne à (C) qui donne un ballon à (B) qu'il sollicite en profondeur,</li> <li>(C) centre sur (D)</li> </ul> <p><b>Atelier 2 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(A) en appui/soutien sur (B)</li> <li>(A) donne à (C) qui remise sur (B),</li> <li>(B) en appui/soutien sur (D) qui sollicite tout de suite un ballon en profondeur pour une frappe au but avant les 16,5m</li> </ul> <p><b>Atelier 3 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(A) donne à (B) qui remise en une touche à (C),</li> <li>(B) appel intérieur, pendant que (A) dédouble,</li> <li>(A) donne en profondeur le ballon que sollicite (A)</li> <li>(A) centre sur (D)</li> <li>Travail sur 4 minutes par atelier</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mettre des défenseurs dans l'axe.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mettre le partenaire dans les meilleures dispositions pour trouver un autre partenaire</li> <li>Attention à l'appel de (B) sur le troisième atelier</li> <li>Demander aux joueurs de travailler sur l'appel contre-appel avant de recevoir le ballon.</li> </ul>	Assiettes 1 ballon pour 5 joueurs 2 couleurs de chasubles

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 036J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Gestion offensive et défensive en égalité numérique.</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bien utiliser et protéger sa zone d'intervention.</li> <li>- Relancer rapidement</li> <li>- Travail en « appui/soutien »</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Jeu 8 contre 8 sur ¾ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11.</li> <li>➢ Règles foot à 11 mais pas de hors jeu</li> <li>➢ Tracer 2 lignes dans le sens de la largeur du terrain</li> <li>➢ 3 contre 3 dans les deux zones défensives en trois touches de balle.</li> <li>➢ La zone du milieu étant d'une largeur de 5 mètres (une touche de balle, inattaquable, seul l'appui soutien est autorisé)</li> <li>➢ Dès qu'un défenseur trouve un attaquant en appui soutien, il participe à l'action offensive. Si but marqué = 3 points</li> <li>➢ 2 joueurs « pivots » à l'extérieur de la zone de jeu (1 touche de balle).</li> <li>➢ Le gardien relance dans sa zone défensive.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Obliger les joueurs à utiliser le « joker » pour créer le déséquilibre.</li> <li><input type="checkbox"/> Obliger les joueurs à utiliser « l'appui soutien » et « le passe et suit ».</li> <li><input type="checkbox"/> Utilisation de l'appel contre appel pour se libérer du marquage.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSON</b></p> <p><b>TEMPS :</b> 5 min</p> <p><b>Commentaires :</b></p>	<p>Etirements + Boisson</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/></li> </ul>	<p>Boisson</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>			