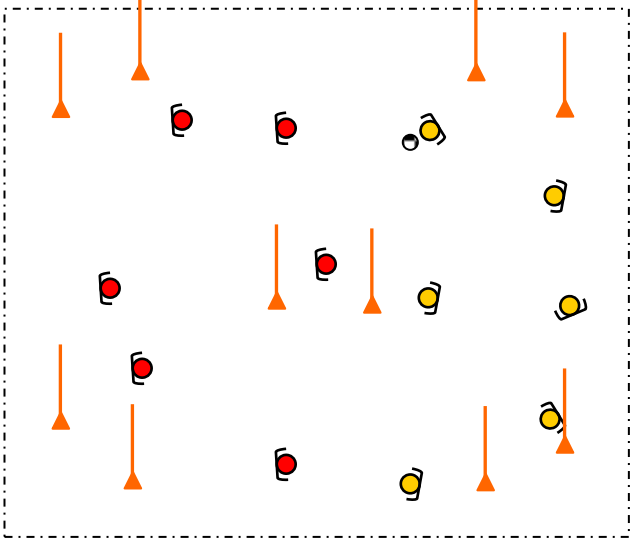
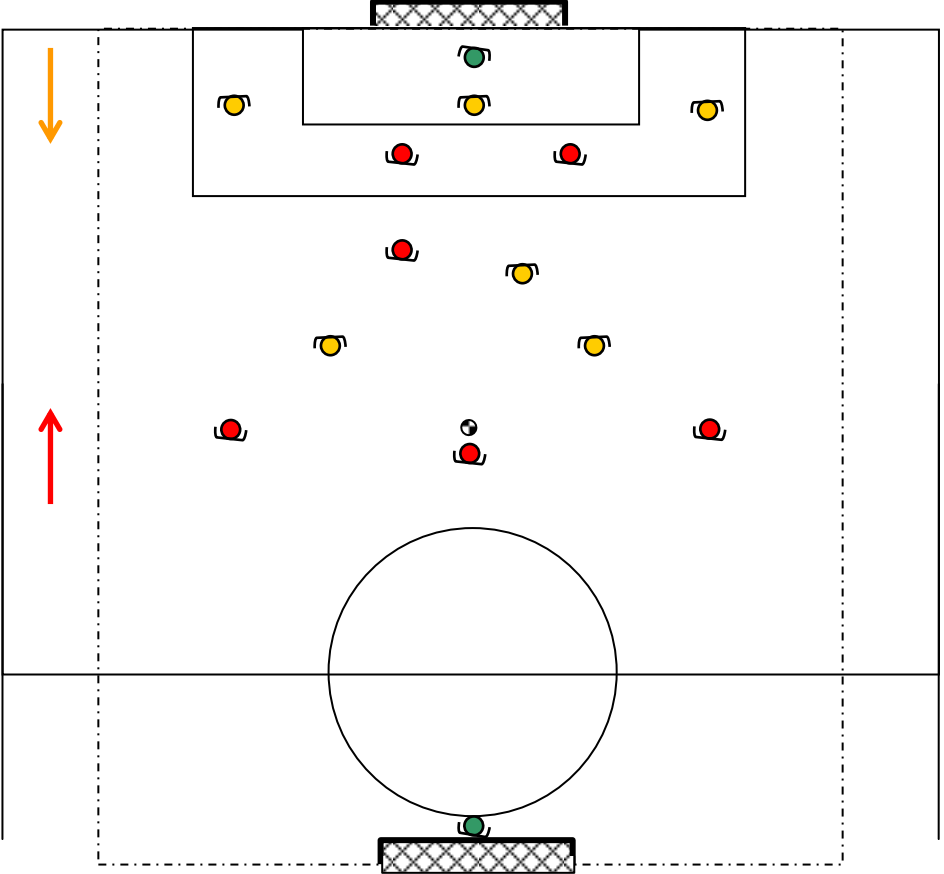
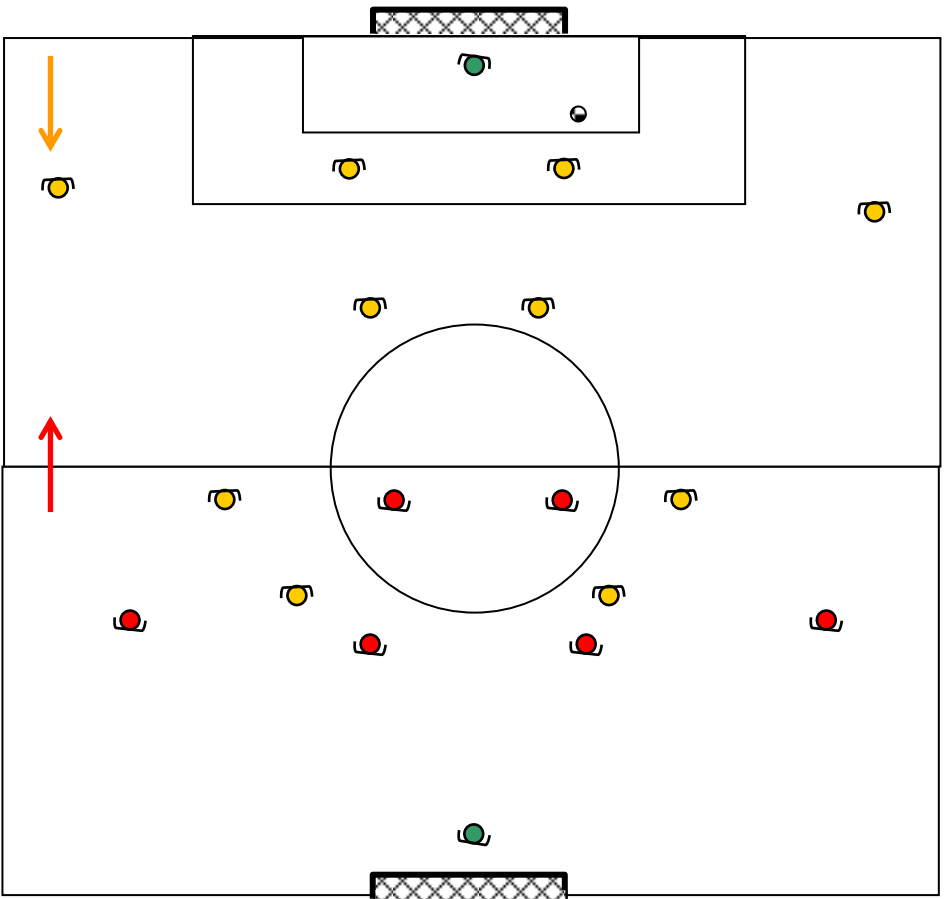
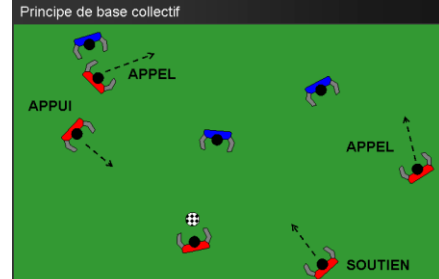


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL	
<b>Thème :</b>	<b>3<sup>ème</sup> séance de la semaine</b>		<b>N° Séance :</b> type	<b>Effectif :</b>	<b>18</b>
<b>Volume :</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<b>Intensité :</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>1 h 40</b>
<p><b>N° : 021E</b></p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <p><input type="checkbox"/> Prise en main du groupe</p> <p><u>Jeu pré-sportif :</u> Chasse aux buts</p> <p><u>TEMPS :</u> 15 min</p>			<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Chaque équipe attaque et défend tous les buts</li> <li><input type="checkbox"/> Quand un but est marqué, il est « mort ».</li> <li><input type="checkbox"/> L'équipe qui a « chassé » le plus de buts a gagné.</li> <li><input type="checkbox"/> Les deux équipes attaquent et défendent tous les buts.</li> <li><input type="checkbox"/> Le but est valable dans les deux sens.</li> <li><input type="checkbox"/> Jeu aux pieds : le joueur doit faire une passe à un coéquipier pour chasser le but.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u> Pas de gardien de but..</p>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>10 Constr-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>	
<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS :</b> 5 min</p>	<p>Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/></li> </ul>	<p>Boissons</p>	

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TRAVAIL TECHNIQUE ANALYTIQUE</b></p> <p><i>Réapprentissage des gestes</i></p> <p><b>TEMPS :</b> 10 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1 ballon pour 3 sur 20 mètres</li> <li><input type="checkbox"/> (A) fait un appel contre appel</li> <li><input type="checkbox"/> (B) donne à (A) qui contrôle orienté</li> <li><input type="checkbox"/> (A) donne à (C)</li> <li><input type="checkbox"/> Travail au milieu sur 2 minutes</li> </ul> <p><u>Variante sur les contrôles:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Int pied droit/ext pied gauche</li> <li><input type="checkbox"/> Augmenter l'agressivité du joueur lorsque celui ci est défenseur</li> </ul> <p><b>REMARQUE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Modifier la position du joueur avant réception du ballon (de face, ¾...)</li> <li>➤ Insister sur les transmissions et la vitesse d'exécution de la dernière passe</li> <li>➤ Etre exigeant sur la qualité du contrôle</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Ballons</p>
<p><b>N° : 039T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Travail sur les centres et reprises</i></p> <p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail en infériorité numérique en défense</li> <li>- Gestion Offensive et défensive que les coups de pieds arrêtés</li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 9 attaquants contre 7 défenseurs + 1 gardien</li> <li>➤ Travail à gauche et à droite du but</li> </ul> <p><b>VARAINTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Varier les centres (au premier, au second)</li> <li><input type="checkbox"/> Travail sur coup-franc à gauche et à droite du but à la sortie des 16,5 m</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité des centres</li> <li><input type="checkbox"/> Demander aux attaquants de croiser leurs courses.</li> <li><input type="checkbox"/> Insister sur les techniques défensives vues dans les thèmes précédents.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Chasubles de couleurs différentes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 012J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Récupération du ballon, faire le bon choix d'attaque.</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se maîtriser sans pression après avoir récupéré le ballon pour faire une bonne relance</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu 9 contre 9 sur ¾ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11.</li> <li>➤ Règles foot à 11</li> <li>➤ Jeu en deux touches de balle, libre quand un joueur intercepte le ballon.</li> <li>➤ Mise en place de situations arrêtées de stratégies</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Utiliser le jeu libre pour rechercher un enchaînement des plus sûrs.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>OBJECTIF TACTIQUE</b></p> <p>Améliorer la relation entre les lignes</p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Améliorer les relations entre les lignes</li> <li>- Application de l'organisation de jeu.</li> </ul> <p><b>Durée : 15 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu 11 contre 7 sur un terrain entier, en longueur, avec deux buts de foot à 11.</li> <li>➤ Débuter le jeu, au 5,5m avec une relance sur un des latéraux.</li> <li>➤ Jeu en une touche de balle,</li> <li>➤ Mise en place de situations arrêtées de stratégies</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Libérer le couloir pour la montée des latéraux</li> <li><input type="checkbox"/> Rappeler aux latéraux qu'ils ne peuvent monter que si le ballon est totalement maîtrisé.</li> <li><input type="checkbox"/> Demander aux milieux offensifs de proposer une solution en soutien au milieu de terrain.</li> <li><input type="checkbox"/> rain.</li> <li><input type="checkbox"/> Rappeler le principe de base pour l'aide au porteur du ballon :</li> </ul> <div data-bbox="1456 726 1915 1029" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Principe de base collectif</p>  </div>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>ETIREMENTS BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS :</b> 5 min</p>	<p>Etirements + utiliser le calme pour faire un retour sur les exercices précédents + boisson</p>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/></li> </ul>	<p>Boissons</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Prévoir les chaussures adaptées si match sur synthétique</li> <li><input type="checkbox"/> Pour les joueurs qui n'ont pas de licence à jour, passer la visite médicale et prendre une pièce d'identité légale.</li> <li><input type="checkbox"/> Rappeler l'heure de rendez-vous pour le lendemain.</li> </ul>		