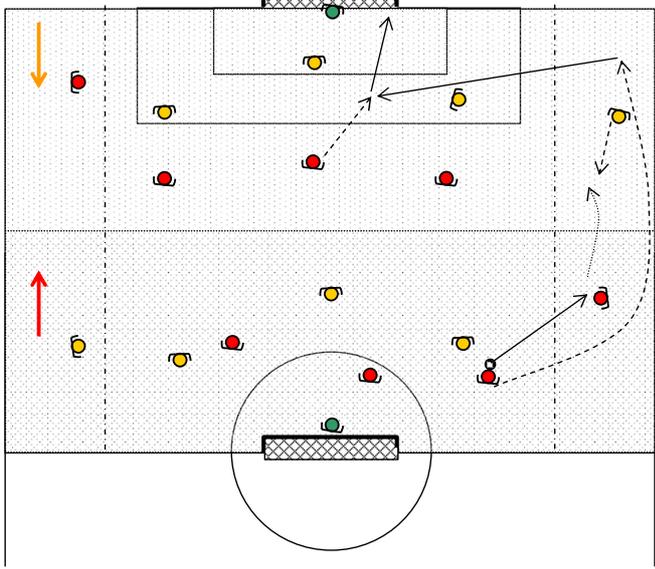


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique :	<i>Endurance capacité</i>		N° Séance : 18	Effectif prévu : 18
Dominante technique :	<i>Centre et reprise</i>		N° du Cycle : 1	Durée : 1 h 30
Dominante tactique :	<i>Principe de finition</i>			
Volume :		Intensité :		
<p>N° : xxxxE</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p><input type="checkbox"/> Prise en main du groupe</p> <p><u>Jeu à thème :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Attention, - Concentration, - Vigilance. <p>TEMPS : 20 min</p>			<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Faire trois équipes de six joueurs. <input type="checkbox"/> Sur un terrain de 40 x 20m <input type="checkbox"/> 2 ballons par équipe et échange libre au pied, puis, l'éducateur impose un circuit de couleurs en boucle (par exemple : bleu, rouge et jaune). <input type="checkbox"/> Faire évoluer plusieurs fois l'ordre des couleurs du circuit afin de maintenir la concentration et jouer sur la reprogrammation. <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Deux équipes contre une, désigner une équipe en une touche de balle et l'autre en trois touches de balle. <input type="checkbox"/> Travail sur des séquences de 4 minutes, les deux équipes qui ont récupéré le moins de ballon de ballon effectuent un travail athlétique (pompe ou abdominaux). <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Obliger les joueurs à être toujours en mouvement 	<p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de ballon</p> <p>3 couleurs de chasubles</p>
<p>ETIREMENTS BOISSON</p> <p>TEMPS : 5 min</p>	Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL	
<p>N° : 075T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><input type="checkbox"/> Relation</p> <p><u>Placement et déplacement pour toujours avoir un soutien:</u></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Animation offensive à 3 pour se déplacer en soutien du porteur pour un partenaire en situation de centre <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Par 3 avec 1 ballon + 1 gardien > 1 – (A) donne en soutien à (B) après que celui-ci ait sollicité le ballon puis fait un appel de balle vers le côté. > 2 – (B) donne en soutien à (C) après que celui-ci ait sollicité le ballon puis fait un appel de balle (fausse piste) vers l'axe. > 3 – (C) fait un une-deux avec (A) puis, > 4 – (C) centre dans la course de (B) dans l'espace laissé libre et avant que celui-ci soit en position de hors jeu. > Faire l'exercice du côté droit et gauche du but <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité des appels de balle et de passes. <input type="checkbox"/> Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>Mannequins</p>	
<p>ETIREMENTS BOISSON</p> <p>TEMPS : 5 min</p>	Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL
<p>N° : 025J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Conservation du ballon, si pas de déséquilibre attaque placée</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser la supériorité numérique dans la partie offensive pour conserver et mieux déséquilibrer l'adversaire. - Améliorer les situations de dédoublement - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu en 8 contre 8 sur ¾ d'un terrain en longueur, avec deux buts de foot à 11 + 2 gardiens ❑ Règles foot à 11 ❑ Tracer une zone de 10 à 15 m sur toute la longueur des lignes de touche dans la partie défensive de chaque équipe. ❑ Trois contre Trois dans chaque zone. Deux touches de balle en zone défensive et 3 touches en zone axiale offensive. ❑ Mettre des « appuis » dans chaque équipe, dans les deux zones couloirs de leur partie défensive ❑ Les appuis sont peuvent rechercher le duel dans le couloir adverse et un joueur peut dédoubler pour jouer un 2 contre 1 dans la zone. ❑ Le joueur qui dédouble n'est pas forcément le passeur. ❑ But marqué sur une reprise : 3 points sinon 1 point. ❑ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies. <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le « joker » côté opposé au ballon peut rentrer pour recevoir le centre. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à faire une passe, dès que possible aux « jokers » 	<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><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 	<p>Boisson</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL																																													
<p>Commentaires :</p>	<p><u>Exercice technique:</u></p> <table border="1" data-bbox="379 1236 1187 1433"> <thead> <tr> <th>EQUIPE 1</th> <th>EQUIPE 2</th> <th>EQUIPE 3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p><u>Jeu d'application :</u></p> <table border="1" data-bbox="379 1509 1465 1733"> <thead> <tr> <th>ZONES</th> <th>EQUIPE 1</th> <th>EQUIPE 2</th> <th>PIVOTS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ATTAQUANTS</td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td>DEFENSEURS</td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td>GARDIENS</td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table> <p><u>Remarques :</u></p>	EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3																			ZONES	EQUIPE 1	EQUIPE 2	PIVOTS	ATTAQUANTS								DEFENSEURS								GARDIENS					
EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3																																														
ZONES	EQUIPE 1	EQUIPE 2	PIVOTS																																													
ATTAQUANTS																																																
DEFENSEURS																																																
GARDIENS																																																