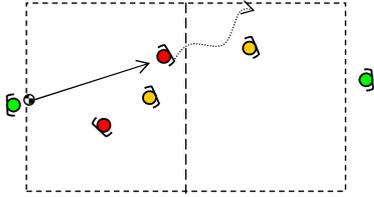
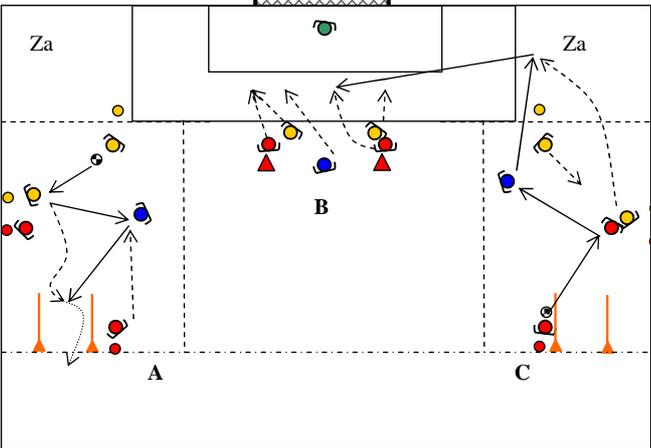
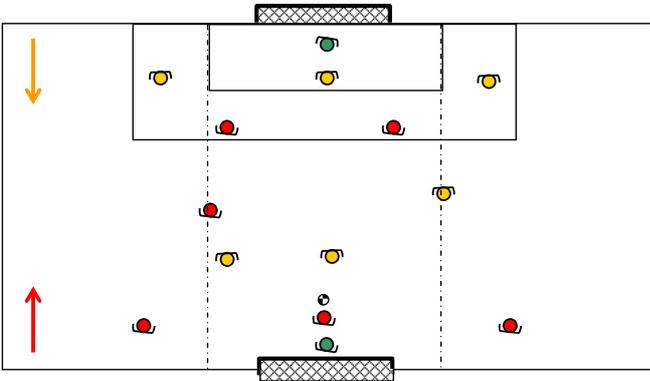


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Dominante physique :	<i>Capacité aérobie</i>		N° Séance : 2	Effectif prévu : 16
Dominante technique :	<i>Jeu court</i>		N° du Cycle : 1	Durée : 1 h 10
Dominante tactique :	<i>Occupation du terrain</i>			
Volume :			Intensité :	
TECHNIQUE <i>Technique</i> <u>Objectifs :</u> - Améliorer le 1 contre 1 et l'utilisation d'un partenaire pour éliminer ou se redonner de l'espace. - Conduite de balle TEMPS : 15 min			CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> □ Par 4 avec un ballon dans une surface de 10x15 m. + 2 appuis □ Conserver le ballon d'un appui à l'autre □ Les défenseurs défendent à un par zone. □ Les attaquants peuvent aller partout. □ Obligation de passer d'une zone à l'autre en conduite. □ Changer les appuis toutes les deux minutes. VARIANTE : <ul style="list-style-type: none"> □ Si les attaquants perdent le ballon, ils deviennent défenseurs à un par zone, etc. REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> □ Se créer de l'espace par un contre-appel avant de recevoir le ballon de la source. □ Utiliser la feinte et le changement de rythme pour éliminer. □ Si dos au je, ne pas hésiter à donner au soutien plutôt qu 'essayer de se retourner. 	Assiettes 3 couleurs de chasubles 1 Ballon pour 6
ETIREMENTS BOISSON TEMPS : 5 min	Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> □ 	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : 133T PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : <i>Techniques centres et reprises</i> <u>Objectifs</u> - Centres et reprises - Gestion offensive et défensive en supériorité numérique - Se mettre ou mettre un partenaire en position de centre - Remonter la balle TEMPS : 20 min		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> □ Tracer 2 zones 20 X 30 avant les 16,5m le long des lignes de touche à droite et à gauche du but. □ Faire trois équipes de 5 joueurs. □ Travail sur des séquences de 45 secondes et travailler alternativement à droite et à gauche du but. □ Compter les hors jeu à partir de la zone (Za). □ Jeu en 2 contre 2 avec 1 joueur « joker » qui joue avec l'équipe qui a le ballon. □ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> ○ Les attaquants en possession du ballon doivent conclure sur un centre en zone (Za) pour l'équipe placée dans l'axe. □ Les défenseurs, s'ils récupèrent le ballon doivent passer en conduite de balle la porte de 5m. VARIANTE : <ul style="list-style-type: none"> □ Travail dans l'axe en égalité numérique, en supériorité offensive ou défensive. □ Faire varier le nombre de touche de balle dans les couloirs (libre, 3 puis 2 touches de balle pour les défenseurs, jeu libre pour les attaquants). REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> □ Le centre est une passe qui correspond à la demande combinée des attaquants. □ Les attaquants doivent utiliser des fausses pistes (appel contre-appel, courses croisées, etc.). 	Cônes Assiettes 4 constrifoot Chasubles Ballons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 008J</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 un joueur seul pour conserver ou mieux déséquilibrer l'adversaire - 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"> ❑ Sur un ¼ de terrain de foot à 11 + 2 gardiens ❑ Jeu à 7 contre 7 avec les règles du foot à 11 ❑ Tracer deux lignes dans le sens de la longueur du terrain ❑ La zone du milieu étant plus large que les deux autres. ❑ Touches de balle libre, trois puis deux touches ❑ But marqué après que le ballon soit passé par les trois zones : deux points ❑ But marqué sans passage dans les trois zones : 1 point ❑ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à ne pas hésiter à faire tourner le ballon pour déséquilibrer la défense adverse et se mettre en position de frappe ou de centre 	<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>Etirements + Boisson</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 	<p>Boisson</p>
<p>TEMPS : 5 min</p> <p>Commentaires :</p>			