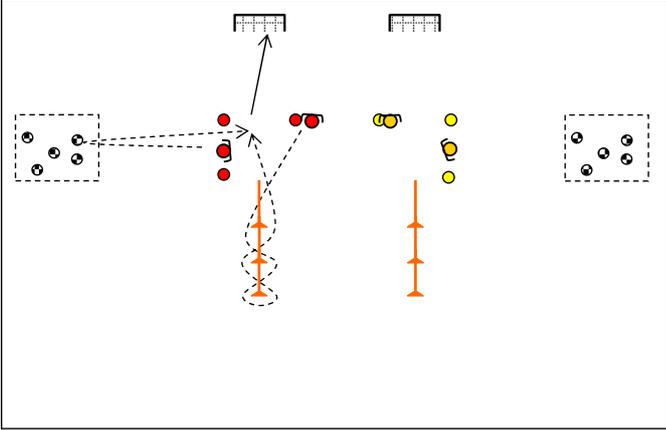
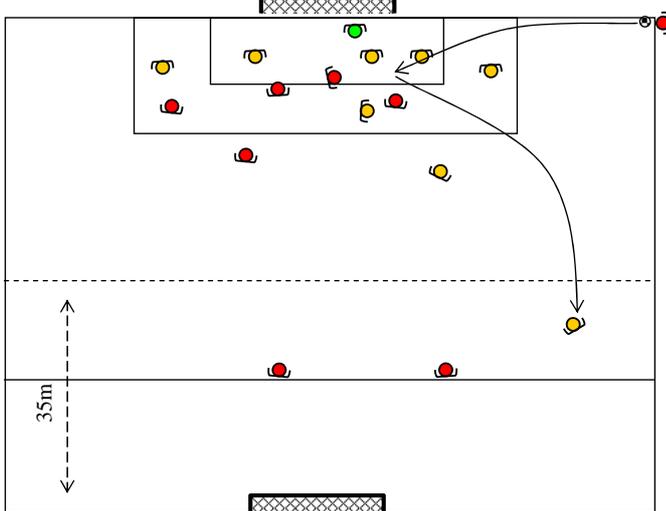


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique :	<i>Vitesse avec ballon</i>	N° Séance : 40	Effectif prévu : 18
Dominante technique :	<i>Passes longues et mi-longues</i>	N° du Cycle : 2	Durée : 1 h 30
Dominante tactique :	<i>Jeu en profondeur</i>		
Volume :		Intensité :	
<p>ECHAUFFEMENT</p> <p>Prise en main du groupe</p> <p><u>Conservation du ballon</u></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu à deux à trois - Voir avant de recevoir - Choix du partenaire - Déplacement et jeu en mouvement. <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> 4 équipes de 4 joueurs sur un terrain de 40 x 40 m 2 séquences de mise en train : <ul style="list-style-type: none"> 1^{ère} séquence (10 minutes) : <ul style="list-style-type: none"> 1 ballon par équipe, les joueurs jouent en deux touches « obligatoires » avec leurs partenaires de la même couleur. Interdiction de rejouer avec le partenaire qui lui a fait la passe. 2nd séquence (12 minutes) : <ul style="list-style-type: none"> Autant de ballon que d'équipe. L'éducateur fixe un circuit de passe (Bleu → Rouge → Vert → Jaune) et fixe un nombre de touche de balle à une couleur (Libre pour les bleus, 3 touches pour les rouges, 2 touches pour les verts, 1 touche pour les jaunes). Travail sur des séquences de 3min Aucun joueur ne doit être arrêté. Les ballons ne doivent jamais être arrêtés. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Le joueur en possession du ballon doit s'informer et choisir le partenaire qui aura l'espace et le temps pour jouer Application dans les transmissions de balle. Les joueurs sans ballon doivent proposer constamment des solutions au porteur de balle. Le receveur doit déjà voir avant de recevoir le ballon. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>4 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSON</p> <p>TEMPS : 5 min</p>	Etirements + explication des objectifs de la séance + boisson	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> 	Boisson
<p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Conservation du ballon si pas de déséquilibre</u></p> <p><u>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 - Fixation et renversement - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Sur un terrain de foot à 11 + 2 gardiens. Jeu à 7 contre 7 + 2 joueurs jouant avec l'équipe qui a le ballon avec les règles du foot à 11. Préparation → Progression → Finition Touches de balle libre. Le jeu débute toujours par une passe au pied du gardien pour un défenseur inattaquable dans sa zone défensive. Effectuer 4 passes consécutives dans la zone de conservation (40m X Largeur) puis enchaîner sur un jeu en profondeur. Un seul défenseur peut défendre sur l'attaquant ayant sollicité le ballon en profondeur. Attaque rapide si interception dans la moitié de terrain adverse. Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies. <p>VARIANTE 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> Tracer deux lignes dans le sens de la longueur (à hauteur des 5,5m). L'équipe qui n'a pas le ballon doit serrer côté ballon ; l'équipe en possession doit avoir au moins un joueur dans chaque zone. S'il y a fixation d'un côté et renversement de l'autre, le joueur recevant le ballon côté opposé peut en conduite de balle déborder et centrer pour un attaquant en duel face à un défenseur. <p>REMARQUES :</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>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>VIT-043</p> <p>AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES</p> <p>VITESSE AVEC BALLON</p> <p><i>Vitesse -10 mètres</i></p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ En duel, 5 joueurs par équipe ❑ 1 approvisionnement de ballon et un frappeur. ❑ Au signal de l'éducateur, 2 joueurs par équipe partent en même temps. ❑ 1 joueur/équipe effectue une première course en slalom autour des constri. ❑ L'autre joueur va chercher un ballon à la main et le met en position pour le frappeur (il doit ramener le plus rapidement possible le ballon à son partenaires). ❑ Le joueur qui était approvisionnement devient slalomeur et vis versa. ❑ Le slalomeur doit changer de slalom à chaque passage. Et doit marquer le plus de but possible. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Dans ces courses brisées, rappeler aux joueurs l'importance des appuis extérieurs <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Modifier le départ des joueurs (assis, allongé...) ❑ Faire ramener les ballon en conduite de balle 	<p>Assiettes</p> <p>Constri-foot</p> <p>Ballons</p> <p>Mini but (1m50)</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>AMELIORATION DES QUALITES TECHNIQUES</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Relance sur coup de pied de coin et finition <p>Objectif :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cran, - Détermination - Combinaisons <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Deux équipes sur un 3/4 de terrain ❑ Une équipe attaque le grand but. ❑ Travail 10min à gauche et 10min à droite ❑ L'autre équipe est en défense. ❑ Deux joueurs sont en situation d'attente de contre, ❑ Sur la relance, les défenseurs recherche leurs deux attaquants qui jouent un 2c2. <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Deux équipes sur un 3/4 de terrain <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Faire des choses simples, plus on complique, plus on augmente le risque d'erreur dans la combinaison ❑ Définir les rôles et les placements 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p>
<p>ETIREMENTS BOISSON</p> <p>TEMPS : 5 min</p>	<p>Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 	<p>Boisson</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																										
Commentaires :	Echauffement :																												
	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="379 120 644 154">EQUIPE 1</th> <th data-bbox="644 120 909 154">EQUIPE 2</th> <th data-bbox="909 120 1174 154">EQUIPE 3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>			EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3																							
	EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3																										
Perfectionnement technique :																													
<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="379 374 644 407">EQUIPE 1</th> <th data-bbox="644 374 909 407">EQUIPE 2</th> <th data-bbox="909 374 1174 407">PIVOTS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>			EQUIPE 1	EQUIPE 2	PIVOTS																								
EQUIPE 1	EQUIPE 2	PIVOTS																											
Exercice de vitesse :																													
<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="379 680 644 714">EQUIPE 1</th> <th data-bbox="644 680 909 714">EQUIPE 2</th> <th data-bbox="909 680 1174 714">EQUIPE 3</th> <th data-bbox="1174 680 1441 714">EQUIPE 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>			EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3	EQUIPE 4																							
EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3	EQUIPE 4																										
Remarques :																													