

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Dominante athlétique :</b>	Vitesse		N° Séance : 50	Effectif prévu : 18
<b>Dominante technique :</b>	Jeu à deux à trois		N° du Cycle : 2	Durée : 1 h 30
<b>Dominante tactique :</b>	Jeu en profondeur			
Volume :		Intensité :		
<b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b> <input type="checkbox"/> Relation : <u>Placement et déplacement pour jouer en profondeur</u>  <b>Analytique :</b> - Passes, Remise, - Appui/soutien, - Déviations  <b>TEMPS :</b> 20 min			<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> Faire deux ateliers sous la forme d'un passe et suit. <b>Exercice 1 : (10 minutes)</b> <input type="checkbox"/> Sur une zone de 50 x 20 m <input type="checkbox"/> 1 ballon pour 8 joueurs <input type="checkbox"/> (A) cherche un appui avec (B) – (A) enchaîne une passe profonde sur (C), <input type="checkbox"/> (B) sollicite le une deux avec (C). <input type="checkbox"/> (C) passe pour (A')  <b>Exercice 2 : (10 minutes)</b> <input type="checkbox"/> Idem exercice 1. <input type="checkbox"/> Hors jeu à partir de la ligne des derniers cônes. <input type="checkbox"/> Mais (C) sollicite un ballon en profondeur pour une frappe au but avant les 16,5m.  <b>VARIANTES :</b> <input type="checkbox"/> Modifier les rotations, type d'appui et contacts. <input type="checkbox"/> Jeu en une touche de balle. <input type="checkbox"/> Passe de (B).  <b>REMARQUES :</b> <input type="checkbox"/> Augmenter la vitesse d'exécution, <input type="checkbox"/> Diminuer les espaces d'appuis, <input type="checkbox"/> Les joueurs veilleront à attaquer leur ballon et à le transmettre dans la course de partenaire. <input type="checkbox"/> Veillez à ce que les joueurs utilisent la bonne surface de contact. <input type="checkbox"/> Corriger les orientation du corps à la prise de balle.	Maximum de Ballons  Assiettes  Cônes  4 couleurs de chasubles

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE AVEC OPPOSITON :</b> <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe  <b>Jeu pré-sportif :</b> - Jeu vers l'avant. - Soutenir l'attaquant. - Rechercher un attaquant dans la profondeur. - Utilisation largeur/profondeur.  <b>TEMPS :</b> 20 min		<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> Sur un terrain de 30m x 55m + 2 surface de 16,5m devant deux buts (2 touches de balle dans cette dernière zone). 2 joueurs « cible » dans les deux zones dans ces deux zones. <input type="checkbox"/> 3 contre 3 dans 2 carrés de 30m x 25m. Deux joueurs « joker » dans la zone médiane de 5m x 30m. <input type="checkbox"/> Les gardiens sont pourvoyeurs de ballon. <input type="checkbox"/> Pour que les attaquants puissent marquer, il faut jouer un une deux avec le joueur « cible ». <input type="checkbox"/> Libre, 3 puis 2 touches de balle. <input type="checkbox"/> Les joueurs « Joker » peuvent accompagner l'attaque. <input type="checkbox"/> Les défenseurs peuvent monter d'une zone.  <b>VARIANTES :</b> <input type="checkbox"/> Défenseur montant. <input type="checkbox"/> Joueur « Joker » fixe.  <b>REMARQUES :</b> <input type="checkbox"/> Utilisation largeur/profondeur. <input type="checkbox"/> Déplacement dans les intervalles. <input type="checkbox"/> Synchroniser les déplacements. <input type="checkbox"/> Ne pas être aligné. <input type="checkbox"/> Qualités des transmissions et des prise de balle.	Assiettes  Ballons  2 couleurs de chasubles  But amovible

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>ETIREMENTS BOISSON</b>  <b>TEMPS :</b> 5 min	Etirements + Boisson	<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/>	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>JEU COLLECTIF</b>  Amélioration spécifique avec support tactique collectif  <u>Conservation du ballon si pas de déséquilibre attaque placée</u>  <u>Objectifs du jeu d'application :</u> - Jeu en profondeur - Travail sur la dernière passe - Attaque rapide - Dédoublment - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes  <b>TEMPS :</b> 20 min		<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> Sur un terrain de foot à 11 + 2 gardiens. <input type="checkbox"/> Tracer deux couloirs de 12m de large le long des lignes de touche. <input type="checkbox"/> Jeu à 7 contre 7 + 2 joueurs jouant avec l'équipe qui a le ballon avec les règles du foot à 11. <input type="checkbox"/> Touches de balle libre. <input type="checkbox"/> Le jeu débute toujours par une passe au pied du gardien pour un défenseur inattaquable dans sa zone défensive. <input type="checkbox"/> Un seul défenseur peut défendre sur l'attaquant ayant sollicité le ballon en profondeur. <input type="checkbox"/> Attaque rapide si interception dans la moitié de terrain adverse. <input type="checkbox"/> Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies. <input type="checkbox"/> But marqué après avoir effectué un dédoublment = 3 points sinon 1 point.  <b>VARIANTE 1 :</b> <input type="checkbox"/> 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. <input type="checkbox"/> 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.  <b>REMARQUES :</b> <input type="checkbox"/> Si pas de déséquilibre jouer en attaque placée. <input type="checkbox"/> Attention aux prises de balle des joueurs excentrés. <input type="checkbox"/> Travail sur la communication.	Maximum de Ballons  Assiettes  2 couleurs de chasubles  2 buts de foot à 11

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																																																												
<b>ETIREMENTS BOISSON</b>  <b>TEMPS :</b> 10 min	Etirements + boisson	<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/>	Boisson																																																												
<b>Commentaires :</b>	<b>COMPOSITION DES EQUIPES :</b> <table border="1" data-bbox="384 255 1177 533"> <thead> <tr> <th>POSTE</th> <th>EQUIPE 1(JAUNE)</th> <th>EQUIPE 2 (ORANGE)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>GARDIEN</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DEFENSEUR DROIT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DEFENSEUR</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DEFENSEUR GAUCHE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>JOKER (BLEU)</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ATTAQUANT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ATTAQUANT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ATTAQUANT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>JOUEUR CIBLE</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <table border="1" data-bbox="384 593 1177 898"> <thead> <tr> <th>POSTE</th> <th>EQUIPE 1 (JAUNE)</th> <th>EQUIPE 2 (ORANGE)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>GARDIEN</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DEFENSEUR</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DEFENSEUR</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DEFENSEUR</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>MILIEU DROIT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>MILIEU GAUCHE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ATTAQUANT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ATTAQUANT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>JOKER</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p data-bbox="320 916 432 943"><b>Remarques :</b></p>			POSTE	EQUIPE 1(JAUNE)	EQUIPE 2 (ORANGE)	GARDIEN			DEFENSEUR DROIT			DEFENSEUR			DEFENSEUR GAUCHE			JOKER (BLEU)			ATTAQUANT			ATTAQUANT			ATTAQUANT			JOUEUR CIBLE			POSTE	EQUIPE 1 (JAUNE)	EQUIPE 2 (ORANGE)	GARDIEN			DEFENSEUR			DEFENSEUR			DEFENSEUR			MILIEU DROIT			MILIEU GAUCHE			ATTAQUANT			ATTAQUANT			JOKER		
POSTE	EQUIPE 1(JAUNE)	EQUIPE 2 (ORANGE)																																																													
GARDIEN																																																															
DEFENSEUR DROIT																																																															
DEFENSEUR																																																															
DEFENSEUR GAUCHE																																																															
JOKER (BLEU)																																																															
ATTAQUANT																																																															
ATTAQUANT																																																															
ATTAQUANT																																																															
JOUEUR CIBLE																																																															
POSTE	EQUIPE 1 (JAUNE)	EQUIPE 2 (ORANGE)																																																													
GARDIEN																																																															
DEFENSEUR																																																															
DEFENSEUR																																																															
DEFENSEUR																																																															
MILIEU DROIT																																																															
MILIEU GAUCHE																																																															
ATTAQUANT																																																															
ATTAQUANT																																																															
JOKER																																																															