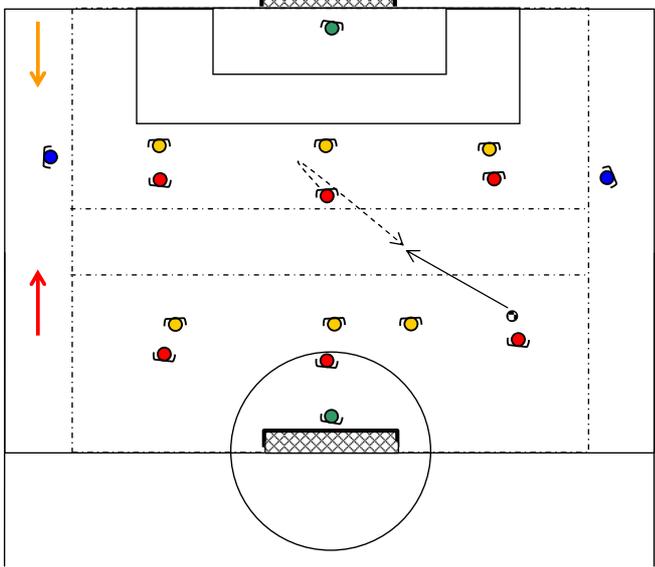


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique : <i>Endurance capacité</i>	N° Séance : 7	Effectif prévu : 16	
Dominante technique : <i>Jeu en une deux touches</i>	N° du Cycle : 1	Durée : 1 h 20	
Dominante tactique : <i>Jeu en appui soutien</i>			
Volume :		Intensité :	
ECHAUFFEMENT <ul style="list-style-type: none"> Jeu de conservation de la balle <p><u>Aide au porteur</u></p> <p><u>Objectif :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Améliorer la qualité des enchaînements. Faire l'appel dans le temps de passe Solliciter la vision du jeu. <p>TEMPS : 15 min</p>		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> Sur un terrain de 25 x 25m Faire 4 équipes de 2 joueurs 4 joueurs intérieurs et 4 joueurs extérieurs conservent le ballon dans la zone de jeu Intérieurs : 3 contacts et ne jouent entre eux. Extérieurs : 2 contacts au plus. REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> Les joueurs doivent être capables de réaliser des séquences de plus en plus en longues Coordonner les appels de balle avec ceux des partenaires Etre accessible au moment où le partenaire reçoit le ballon. Faire le bon choix de passe selon la demande. 	Assiettes Cônes Ballons 4 couleurs de Chasubles
ECHAUFFEMENT <ul style="list-style-type: none"> Jeu de conservation de la balle <p><u>Appel/Appui/Soutien en espace réduit</u></p> <p><u>Objectif :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Améliorer la qualité des enchaînements. Améliorer la mobilité et la disponibilité. Solliciter la vision du jeu. <p>TEMPS : 15 min</p>		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> Sur un terrain de 25 x 25m Faire 4 équipes de 2 joueurs Jeu de conservation en 6 contre 2 Les attaquants jouent en 2 touches de balle et recherche appui-remise avec partenaire pour passer à un troisième = 1 point Les défenseurs permutent toutes les 2 minutes <p>Partenaires proches du porteur : Venir solliciter un appui pour une remise.</p> <p>Autres partenaires : Solliciter le ballon dans un espace libre.</p> REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> Bien appuyer la première passe Venir rapidement en soutien. Lire rapidement les appels de balle des partenaires pendant la remise 	Assiettes Cônes Ballons 4 couleurs de Chasubles

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
ETIREMENTS BOISSON <p>Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson</p> <p>TEMPS : 5 min</p>		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> 	Boisson
TAC-045 PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE : <p><u>Perfectionnement sur l'appel/appui/soutien :</u></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Travail en appui/soutien Synchronisation des déplacements Mettre le partenaire dans les meilleures dispositions pour trouver un autre partenaire Endurance capacité <p>TEMPS : 20 min</p>		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> Par 4 sur 3 ateliers sur 1/2 terrain. <p>Atelier 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> (A) en appui soutien avec (B) (A) donne à (C) qui donne un ballon à (B) qu'il sollicite en profondeur, (C) centre sur (D) <p>Atelier 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> (A) en appui/soutien sur (B) (A) donne à (C) qui remise sur (B), (B) en appui/soutien sur (D) qui sollicite tout de suite un ballon en profondeur pour une frappe au but avant les 16,5m <p>Atelier 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> (A) donne à (B) qui remise en une touche à (C), (B) appel intérieur, pendant que (A) dédouble, (A) donne en profondeur le ballon que sollicite (A) (A) centre sur (D) Travail sur 4 minutes par atelier <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mettre des défenseurs dans l'axe. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mettre le partenaire dans les meilleures dispositions pour trouver un autre partenaire Attention à l'appel de (B) sur le troisième atelier Demander aux joueurs de travailler sur l'appel contre-appel avant de recevoir le ballon. 	Assiettes 1 ballon pour 5 joueurs 2 couleurs de chasubles

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATRIEL
<p>N° : 036J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Gestion offensive et défensive en égalité numérique.</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bien utiliser et protéger sa zone d'intervention. - Relancer rapidement - Travail en « appui/soutien » <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Jeu 8 contre 8 sur ¾ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11. ➢ Règles foot à 11 mais pas de hors jeu ➢ Tracer 2 lignes dans le sens de la largeur du terrain ➢ 3 contre 3 dans les deux zones défensives en trois touches de balle. ➢ La zone du milieu étant d'une largeur de 5 mètres (une touche de balle, inattaquable, seul l'appui soutien est autorisé) ➢ Dès qu'un défenseur trouve un attaquant en appui soutien, il participe à l'action offensive. Si but marqué = 3 points ➢ 2 joueurs « pivots » à l'extérieur de la zone de jeu (1 touche de balle). ➢ Le gardien relance dans sa zone défensive. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Obliger les joueurs à utiliser le « joker » pour créer le déséquilibre. <input type="checkbox"/> Obliger les joueurs à utiliser « l'appui soutien » et « le passe et suit ». <input type="checkbox"/> Utilisation de l'appel contre appel pour se libérer du marquage. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSON</p> <p>TEMPS : 5 min</p> <p>Commentaires :</p>	<p>Etirements + Boisson</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 	<p>Boisson</p>