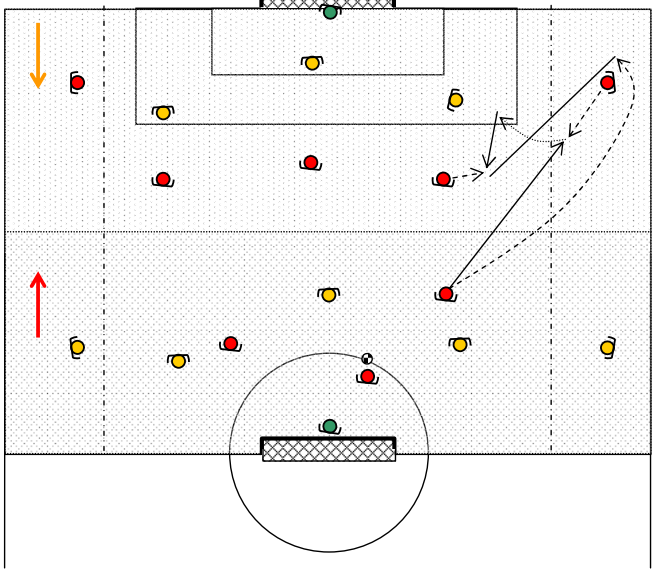


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique :	<i>Endurance capacité</i>	N° Séance : 14	Effectif prévu : 18
Dominante technique :	<i>Centre et reprise</i>	N° du Cycle : 1	Durée : 1 h 30
Dominante tactique :	<i>Utilisation de la largeur</i>		
Volume :		Intensité :	
<p>N° : 087E</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p><input type="checkbox"/> Prise en main du groupe</p> <p><u>Jeu à thème aux pieds :</u> Conservation du ballon fixation et renversement</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jeu en 7 contre 7 sur une surface de 50 x 40 mètres avec quatre buts de 4 m <input type="checkbox"/> Faire trois zones égales dans le sens de la longueur. <input type="checkbox"/> 2 couples de buts de couleur différentes, <input type="checkbox"/> Marquer dans un des deux buts puis dans l'autre avec interdiction de sauter la zone du milieu. <input type="checkbox"/> Règles foot à 11 mais pas de corner ni de hors jeu. <input type="checkbox"/> Les touches se font à la main. <input type="checkbox"/> 2 séquences de 6 minutes avec 3 minutes de récupération. <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Limiter à 3 touches de balle. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Obliger les joueurs à faire des appels de balle vers l'avant. 	<p>Assiettes</p> <p>5 ballons</p> <p>8 constri-foot pour 4 buts</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>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"> <input type="checkbox"/> 	<p>Boisson</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-046</p> <p>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE: Circuit technique</p> <p><u>Animation offensive :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Technique au poste - Endurance capacité <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sur un demi-terrain de foot à 11 + 1 gardien <input type="checkbox"/> Les joueurs exécutent l'objectif tactique de l'éducateur <input type="checkbox"/> Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> - (A) sollicite un ballon sur le côté - (B) après avoir effectué un appel contre-appel reçoit le ballon de (A) et change de direction pour venir intérieur - (C) vient en soutien et reçoit le ballon qu'il transmet en une dans le couloir pour (A) - (A) déborde pour les deux attaquants et le milieu opposé (opposition 3 contre 1 dans la surface) <input type="checkbox"/> Possibilité de tripler les postes suivant l'intensité. <input type="checkbox"/> Faire l'exercice du côté droit et gauche du but <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Le retour, pour reprendre au début du circuit se fait en marchant <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes. <input type="checkbox"/> Faire des stop jeu pour corriger la position des joueurs. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<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 ¼ 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 offensive de chaque équipe. Zone inattaquable. ❑ Trois contre Trois dans chaque zone. Trois touches de balle en zone axiale. ❑ Mettre des « appuis » dans chaque équipe, dans les deux zones couloirs de leur partie offensive ❑ Les appuis sont rentrant. Sur une passe d'un partenaire, il doit trouver une solution intérieur en soutien. ❑ La passeur dédouble dans l'appui. ❑ 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. ❑ Travail sur le dédoublement : « pivot rentrant ». (obligation de dédoubler avec celui-ci). <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 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	MATERIEL																																										
<p>Commentaires :</p>	<p><u>Exercice technique:</u></p> <table border="1" data-bbox="304 1238 1109 1406"> <thead> <tr> <th>POSTE</th> <th>CÔTE DROIT R</th> <th>CÔTE DROIT G</th> <th>POSTE DOUBLE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>LATERAL</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>MILIEU DEF</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>MILIEU EXCENTRE</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ATTAQUANT</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p><u>Jeu d'application :</u></p> <table border="1" data-bbox="424 1462 1023 1715"> <thead> <tr> <th>EQUIPE 1</th> <th>EQUIPE 2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p><u>Remarques :</u></p>				POSTE	CÔTE DROIT R	CÔTE DROIT G	POSTE DOUBLE	LATERAL				MILIEU DEF				MILIEU EXCENTRE				ATTAQUANT				EQUIPE 1	EQUIPE 2																						
POSTE	CÔTE DROIT R	CÔTE DROIT G	POSTE DOUBLE																																													
LATERAL																																																
MILIEU DEF																																																
MILIEU EXCENTRE																																																
ATTAQUANT																																																
EQUIPE 1	EQUIPE 2																																															