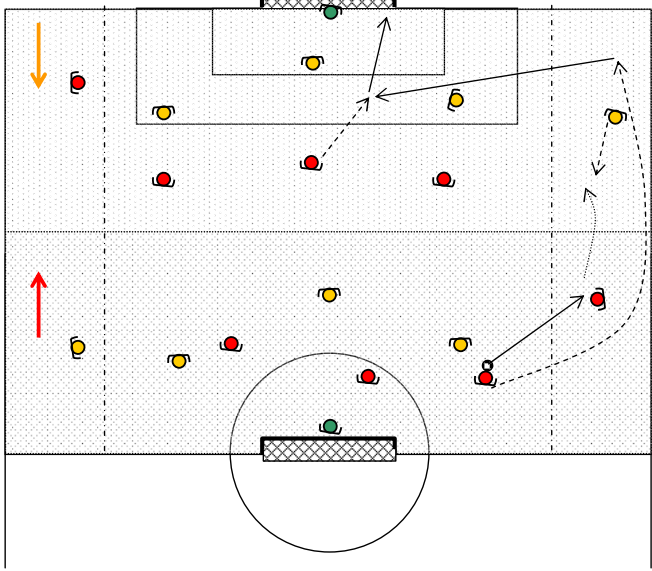


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Dominante athlétique :</b>	<i>Endurance capacité</i>		<b>N° Séance :</b> 18	<b>Effectif prévu :</b> 18
<b>Dominante technique :</b>	<i>Centre et reprise</i>		<b>N° du Cycle :</b> 1	<b>Durée :</b> 1 h 30
<b>Dominante tactique :</b>	<i>Principe de finition</i>			
<b>Volume :</b>			<b>Intensité :</b>	
<p>N° : xxxxE</p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <p><input type="checkbox"/> Prise en main du groupe</p> <p><u>Jeu à thème :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Attention,</li> <li>- Concentration,</li> <li>- Vigilance.</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>			<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Faire trois équipes de six joueurs.</li> <li><input type="checkbox"/> Sur un terrain de 40 x 20m</li> <li><input type="checkbox"/> 2 ballons par équipe et échange libre au pied, puis, l'éducateur impose un circuit de couleurs en boucle (par exemple : bleu, rouge et jaune).</li> <li><input type="checkbox"/> Faire évoluer plusieurs fois l'ordre des couleurs du circuit afin de maintenir la concentration et jouer sur la reprogrammation.</li> </ul> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Deux équipes contre une, désigner une équipe en une touche de balle et l'autre en trois touches de balle.</li> <li><input type="checkbox"/> Travail sur des séquences de 4 minutes, les deux équipes qui ont récupéré le moins de ballon de ballon effectuent un travail athlétique (pompe ou abdominaux).</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Obliger les joueurs à être toujours en mouvement</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de ballon</p> <p>3 couleurs de chasubles</p>
<p><b>ETIREMENTS BOISSON</b></p> <p><b>TEMPS :</b> 5 min</p>	Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/></li> </ul>	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL	
<p>N° : 075T</p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b></p> <p><input type="checkbox"/> Relation</p> <p><u>Placement et déplacement pour toujours avoir un soutien:</u></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Animation offensive à 3 pour se déplacer en soutien du porteur pour un partenaire en situation de centre</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Par 3 avec 1 ballon + 1 gardien</li> <li>&gt; 1 – (A) donne en soutien à (B) après que celui-ci ait sollicité le ballon puis fait un appel de balle vers le côté.</li> <li>&gt; 2 – (B) donne en soutien à (C) après que celui-ci ait sollicité le ballon puis fait un appel de balle (fausse piste) vers l'axe.</li> <li>&gt; 3 – (C) fait un une-deux avec (A) puis,</li> <li>&gt; 4 – (C) centre dans la course de (B) dans l'espace laissé libre et avant que celui-ci soit en position de hors jeu.</li> <li>&gt; Faire l'exercice du côté droit et gauche du but</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité des appels de balle et de passes.</li> <li><input type="checkbox"/> Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>Mannequins</p>	
<p><b>ETIREMENTS BOISSON</b></p> <p><b>TEMPS :</b> 5 min</p>	Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/></li> </ul>	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 025J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Conservation du ballon, si pas de déséquilibre attaque placée</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser la supériorité numérique dans la partie offensive pour conserver et mieux déséquilibrer l'adversaire.</li> <li>- Améliorer les situations de dédoublement</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu en 8 contre 8 sur ¾ d'un terrain en longueur, avec deux buts de foot à 11 + 2 gardiens</li> <li>❑ Règles foot à 11</li> <li>❑ Tracer une zone de 10 à 15 m sur toute la longueur des lignes de touche dans la partie défensive de chaque équipe.</li> <li>❑ Trois contre Trois dans chaque zone. Deux touches de balle en zone défensive et 3 touches en zone axiale offensive.</li> <li>❑ Mettre des « appuis » dans chaque équipe, dans les deux zones couloirs de leur partie défensive</li> <li>❑ Les appuis sont peuvent rechercher le duel dans le couloir adverse et un joueur peut dédoubler pour jouer un 2 contre 1 dans la zone.</li> <li>❑ Le joueur qui dédouble n'est pas forcément le passeur.</li> <li>❑ But marqué sur une reprise : 3 points sinon 1 point.</li> <li>❑ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies.</li> </ul> <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le « joker » côté opposé au ballon peut rentrer pour recevoir le centre.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les joueurs à faire une passe, dès que possible aux « jokers »</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSON</b></p> <p><b>TEMPS :</b> 5 min</p>	<p>Etirements + Boisson</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑</li> </ul>	<p>Boisson</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																																													
<p><b>Commentaires :</b></p>	<p><u>Exercice technique:</u></p> <table border="1" data-bbox="379 1238 1187 1433"> <thead> <tr> <th>EQUIPE 1</th> <th>EQUIPE 2</th> <th>EQUIPE 3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p><u>Jeu d'application :</u></p> <table border="1" data-bbox="379 1512 1465 1731"> <thead> <tr> <th>ZONES</th> <th>EQUIPE 1</th> <th>EQUIPE 2</th> <th>PIVOTS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>ATTAQUANTS</b></td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td><b>DEFENSEURS</b></td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td><b>GARDIENS</b></td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table> <p><u>Remarques :</u></p>	EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3																			ZONES	EQUIPE 1	EQUIPE 2	PIVOTS	<b>ATTAQUANTS</b>								<b>DEFENSEURS</b>								<b>GARDIENS</b>					
EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3																																														
ZONES	EQUIPE 1	EQUIPE 2	PIVOTS																																													
<b>ATTAQUANTS</b>																																																
<b>DEFENSEURS</b>																																																
<b>GARDIENS</b>																																																