

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique :	<i>Aérobie capacité</i>		N° Séance : 27	Effectif prévu : 18
Dominante technique :	<i>Jeu en mouvement</i>		N° du Cycle : 1	Durée : 1 h 30
Dominante tactique :	<i>Mise en place</i>			
Volume : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			Intensité : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
N° : 015E ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <u>Taureau :</u> Conservation du ballon en supériorité numérique avec aide au porteur du ballon <u>TEMPS :</u> 15 min			CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Dans un triangle de 5 m de côté, mettre une assiette à chaque coin. <input type="checkbox"/> Taureau 3 contre 1 <input type="checkbox"/> Les attaquants peuvent se déplacer sur toute la longueur de leur côté <input type="checkbox"/> Continuer des groupes de niveau <input type="checkbox"/> Touches de balle libre, trois puis deux <input type="checkbox"/> Changer le défenseur à chaque interception <input type="checkbox"/> Si le défenseur prend un petit pont, il reste une fois de plus <input type="checkbox"/> Si les attaquants font quatre passes, le défenseur reste une fois de plus, <input type="checkbox"/> Changer les groupes de joueurs REMARQUES : Obliger les attaquants à se déplacer	Assiettes 5 ballons
ETIREMENTS BOISSON <u>TEMPS :</u> 8 min	Etirements activo-dynamiques		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL	
N° : xxxE PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE <input type="checkbox"/> Conservation du ballon <u>Jeu à thème au pied :</u> Conservation du ballon en supériorité numérique avec zones <u>TEMPS :</u> 15 min		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jeu 7 contre 7 sur un terrain de 40 x largeur + 2 joueurs neutres <input type="checkbox"/> Tracer deux lignes dans le sens de la largeur du terrain <input type="checkbox"/> Chaque équipe défend 2 buts et attaque 2 buts. <input type="checkbox"/> Dès qu'un joueur réussit à faire une passe dans un des deux buts adverse = 1 point <input type="checkbox"/> 3 touches de balle dans les zones latérales. <input type="checkbox"/> 2 touches dans la zone axiale. <input type="checkbox"/> Interdiction de sauter la zone axiale. <input type="checkbox"/> Lorsque le ballon est dans une zone latérale, les joueurs qui défendent n'ont pas le droit d'occuper la zone latérale opposée. REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Obliger les joueurs à se rendre disponible au porteur du ballon. <input type="checkbox"/> Obliger les joueurs à être toujours en mouvement. 	Assiettes Cônes Ballon 3 couleurs de chasubles	
ETIREMENTS BOISSON <u>TEMPS :</u> 5 min	Etirements + Boisson		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-044</p> <p>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE: Positionnement et circuit préférentiel de remontée du ballon.</p> <p><u>Récupération du ballon positionnement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Positionner son équipe quand l'adversaire, dans sa partie défensive, est en possession du ballon. - Assouplissement - Concentration <p>TEMPS : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <p><u>Travail sans ballon :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ 11 joueurs contre personne sur tout le terrain □ Mettre des assiettes de différentes couleurs, dans la partie défensive adverse. □ Chaque assiette, représente le positionnement du ballon. □ Dès que l'éducateur annonce une couleur, l'équipe se déplace. □ L'éducateur dirige, arrête pour repositionner son équipe. □ Dès que l'éducateur arrête la situation, les joueurs se mettent en étirement. <p><u>Travail avec ballon :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Travail les circuits préférentiels □ Travail de préparation enchaînement et relation défense/Milieu puis Milieu/attaque. □ Insister sur le fait de toujours trouver des solutions face à soit. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Prendre le temps, pour expliquer pourquoi et ce que l'on recherche. 	<p>Assiettes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Trouver une solution face à soit et améliorer les transmissions dans la zone progression</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu en appui/soutien - Voir avant de recevoir - 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 1/2 terrain de foot à 11 ➢ Jeu à 8 contre 8 + 2 gardiens avec les règles du foot à 11 ➢ Tracer 2 lignes dans le sens de la largeur du terrain. ➢ Zone défensive : 3 touches de balle. ➢ Zone du milieu : 2 touches de balle, ➢ Zone offensive : si but marqué en une touche de balle = 3point sinon jeu libre en zone de finition. ➢ Compter le hors jeu à partir de la zone de finition ➢ Dès que le gardien touche le ballon, la situation est terminée ➢ Relance du gardien libre ➢ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Le joueur dans la zone du milieu ne peut se retourner, il doit trouver une solution face à lui <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Être exigeant sur la qualité des transmissions. □ Faire respecter le geste travaillé 	<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>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 	<p>Boisson</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																																																
<p>Commentaires :</p>	<p><u>Exercice de perfectionnement technico-tactique</u></p> <table border="1" data-bbox="616 120 1145 425"> <thead> <tr> <th data-bbox="616 120 880 154">EQUIPE 1</th> <th data-bbox="880 120 1145 154">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> <tr><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p><u>Jeu d'application :</u></p> <table border="1" data-bbox="580 483 1110 815"> <thead> <tr> <th data-bbox="580 483 845 517">EQUIPE 1</th> <th data-bbox="845 483 1110 517">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> <tr><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p><u>Remarques :</u></p>			EQUIPE 1	EQUIPE 2																							EQUIPE 1	EQUIPE 2																						
EQUIPE 1	EQUIPE 2																																																		
EQUIPE 1	EQUIPE 2																																																		