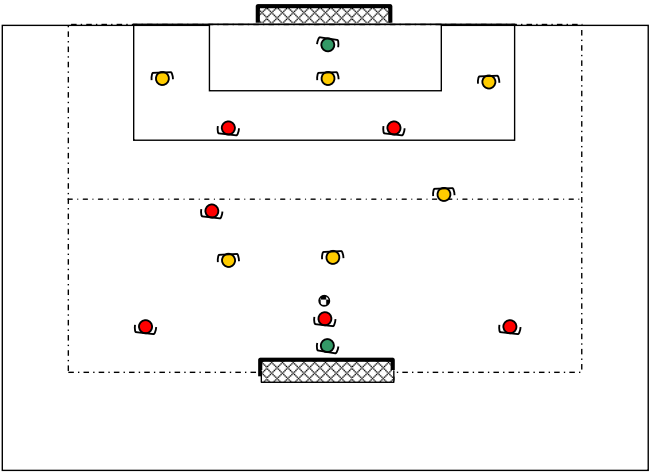


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Dominante athlétique :</b>	<i>Endurance capacité</i>		N° Séance : 35	Effectif prévu : 18
<b>Dominante technique :</b>	<i>Passes longues et mi-longues</i>		N° du Cycle : 2	Durée : 1 h 30
<b>Dominante tactique :</b>	<i>Jeu en profondeur</i>			
Volume :		Intensité :		
<b>ECHAUFFEMENT</b> Prise en main du groupe <u>Conservation du ballon</u> <b>Objectifs :</b> - Jeu à deux à trois - Voir avant de recevoir - Choix du partenaire - Déplacement et jeu en mouvement.  <b>TEMPS : 20 min</b>			<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> Sur un terrain entier, 2 circuits en passe et suit. <input type="checkbox"/> Faire deux équipes (joueurs offensifs contre joueurs défensifs). <input type="checkbox"/> Les joueurs effectuent un circuit préférentiel et terminent par une frappe au but puis enchaînent sur le circuit suivant  <b>VARIANTES :</b> <input type="checkbox"/> Effectuer le même travail à droite du but. <input type="checkbox"/> Travail sur le centre et reprise. <input type="checkbox"/> Travail en appui /soutien  <b>REMARQUES :</b> <input type="checkbox"/> Proposer après avoir initié un appel contre-appel ou une fausse piste. <input type="checkbox"/> Coordination entre le passeur et le receveur. <input type="checkbox"/> S'informer. <input type="checkbox"/> Maîtrise du ballon et application sur les transmissions. <input type="checkbox"/> Mettre le partenaire dans les meilleures disposition pour frapper au but.	Maximum de Ballons Assiettes Cônes 2 couleurs de chasubles

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>ETIREMENTS BOISSON</b>  <b>TEMPS : 5 min</b>	Etirements + explication des objectifs de la séance + boisson	<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/>	Boisson
<b>JEU COLLECTIF</b> Amélioration spécifique avec support tactique collectif  <u>Conservation du ballon si pas de déséquilibre attaque placée</u>  <b>Objectifs du jeu d'application :</b> - Cadrer serrer presser - Jeu en profondeur - Attaque rapide - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes  <b>TEMPS : 20 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> Sur un terrain de foot à 11 + 2 gardiens + 1 joueur jouant avec l'équipe qui a le ballon. <input type="checkbox"/> Jeu à 8 contre 8 avec les règles du foot à 11 <input type="checkbox"/> Préparation → Progression → Finition <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"/> Effectuer 4 passes consécutives dans la zone de conservation (40m X Largeur) puis enchaîner sur un jeu 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.  <b>VARIANTE :</b> <input type="checkbox"/> Tracer deux lignes dans le sens de la longueur. 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.  <b>REMARQUES :</b> <input type="checkbox"/> Si pas de déséquilibre jouer en attaque placée.	Maximum de Ballons Assiettes 2 couleurs de chasubles 2 buts de foot à 11

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Conservation du ballon et jeu à deux à trois :</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeu à deux à trois</li> <li>- Voir avant de recevoir</li> <li>- Choix du partenaire</li> <li>- Déplacement et jeu en mouvement.</li> </ul> <p><b>TEMPS : 25 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Sur un terrain de 40 x 50 + 2 gardiens</li> <li>❑ Jeu à 5 contre 5 avec les règles du foot à 11</li> <li>❑ Alternance de jeu en deux touches de balle et jeu libre.</li> <li>❑ 2 touches de balle pour le joueur qui reçoit un ballon d'un coéquipier ayant joué « libre ».</li> <li>❑ But marqué en deux touches de balle = 3 points.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le receveur doit orienter son contrôle pour enchaîner soit sur une frappe soit sur une passe.</li> <li>❑ Il doit également prendre l'information avant de recevoir le ballon (voir avant de recevoir).</li> <li>❑ L'équipe qui défend doit mettre en déficit de temps et d'espace son adversaire.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>4 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>ETIREMENTS BOISSON</b></p> <p><b>TEMPS : 5 min</b></p>	<p>Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + 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>Echauffement :</u></p> <table border="1" data-bbox="379 1240 906 1487"> <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> </tbody> </table> <p><u>Perfectionnement technique :</u></p> <table border="1" data-bbox="379 1547 1289 1659"> <thead> <tr> <th>EQUIPE 1</th> <th>EQUIPE 2</th> <th>EQUIPE 3</th> <th>EQUIPE 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p><u>Jeu d'application :</u></p> <table border="1" data-bbox="379 1738 1441 1906"> <thead> <tr> <th>EQUIPE 1</th> <th>EQUIPE 2</th> <th>EQUIPE 3</th> <th>EQUIPE 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p><u>Remarques :</u></p>	EQUIPE 1	EQUIPE 2																	EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3	EQUIPE 4													EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3	EQUIPE 4																		
EQUIPE 1	EQUIPE 2																																																								
EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3	EQUIPE 4																																																						
EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3	EQUIPE 4																																																						