

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>Dominante athlétique :</b>	<b>Maîtrise des appuis</b>	<b>N° Séance : 45</b>	<b>Effectif prévu : 16</b>
<b>Dominante technique :</b>	<b>Duel 2 contre 2</b>	<b>N° du Cycle : 2</b>	<b>Durée : 1 h 30</b>
<b>Dominante tactique :</b>	<b>Fixation et Renversement</b>		
<b>Volume :</b>		<b>Intensité :</b>	
<p><b>ENDURANCE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Endurance aérobie</li> <li>Bondissements</li> <li>Maîtrise des appuis.</li> </ul> <p><b>Technique :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Duels 2 contre 2</li> </ul> <p><b>Athlétique :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Développement de l'aérobie,</li> <li>Maîtriser plusieurs rythmes de course d'intensité différente</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 30 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Après un échauffement en aérobie de 6min, par 4 joueurs avec un ballon.</li> <li>Faire quatre équipes de 4 joueurs.</li> <li>Quatre zones de jeu de 10 X 13m</li> <li><b>Quatre Matches :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faire 2 groupes (groupe 1 et groupe 2).</li> <li>Faire des équipes de deux joueurs constituées d'un joueur à vocation offensive et d'un joueur à vocation défensive.</li> <li>Le groupe 1 travaillera sur la diagonale et le groupe 2 sur la largeur.</li> </ul> </li> <li><b>Travail sur la diagonale :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 appui entre chaque latte - Evitement gauche d'un constri-foot - Reprise d'appui. + Idem mais évitement Droit du constri-foot.</li> </ul> </li> <li><b>Quatre Ateliers à dominante physique :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Appuis courts arrière/avant entre lattes puis 2 appuis cerceaux avant/arrière</li> <li>Atelier vitesse maximum</li> <li>Bondissements latéraux</li> <li>Atelier vitesse maximum</li> </ul> </li> <li>Exercice technique 1 min secondes</li> <li>Exercice athlétique compris entre 30 secondes</li> <li>2 blocs de 12min (2 tours) le groupe 2 travaillera sur la diagonale au deuxième tour.</li> <li>4min de récupération entre blocs</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Réaliser les circuits motricité et maîtrise des appuis sur un rythme modéré et travailler en qualité et respect du geste demandé plutôt que sur la rapidité d'exécution.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assiettes</li> <li>Lattes</li> <li>Cerceaux</li> <li>Constri-foot</li> <li>4 couleurs de chasubles</li> <li>Ballons</li> </ul>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>ETIREMENTS BOISSON</b>	Etirements + Boisson	<b>CONSIGNES :</b>	Boisson
<b>TEMPS :</b> 5 min		<input type="checkbox"/>	
<b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE</b>		<b>CONSIGNES :</b>	Maximum de Ballons
Travail sur la fixation et le renversement.		<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu en 3 contre 3 dans une zone de 25 x 40m sur un côté avec deux buts de foot à 11 (Jeu libre).</li> <li><b>Départ de la situation :</b></li> <li>Les 6 joueurs jouent réel dès que l'éducateur donne un ballon dans la zone de conservation.</li> <li>Les joueurs en possession du ballon doivent jouer intérieur avec (A).</li> <li>Dès que (A) reçoit le ballon, il renverse sur (B) qui sollicite un ballon sur le côté opposé.</li> <li>(B) à deux touches de balle pour centrer sur deux attaquants placés dans l'axe du terrain en opposition à un défenseur.</li> </ul>	Assiettes
<u>Jeu en zone.</u>		<b>VARIANTE :</b>	Chasubles
<b>Objectifs :</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>(A) participe à la phase de conservation (1 touche de balle) à l'extérieur de la zone.</li> <li>Dans la zone de fixation, le joueur placé au plus prêt de la zone du but attaqué sollicite le centre de (B) + 1 défenseur</li> <li>Demander à (A) d'être à la réception des seconds ballons.</li> </ul>	1but amovible
- Fixation par un jeu en passes courtes.		<b>REMARQUES :</b>	
- Renversement et jeu long		<ul style="list-style-type: none"> <li>Corriger le placement de (A) et (B)</li> <li>Demander à (A) d'utiliser la fausse piste : transversale</li> <li>Corriger les courses des deux attaquants.</li> <li>Insister sur la qualité du renversement en priorité.</li> </ul>	
- Alternance jeu court/jeu long.			
- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes			
<b>TEMPS :</b> 25 min			

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : xxxJ</b></p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></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"> <li>- Occupation du terrain.</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>Sur un ¾ de terrain de foot à 11 + Jeu à 8 contre 8 + 2 gardiens avec les règles du foot à 11</li> <li>Tracer deux lignes dans le sens de la longueur du terrain</li> <li>Touches de balle libre, trois puis deux touches</li> <li>Lorsque le ballon est dans une zone latérale, l'équipe qui défend ne doit pas avoir de joueur dans la zone opposée</li> <li>Lorsqu'une équipe maîtrise le ballon les trois zones doivent être occupées.</li> <li>Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies</li> <li>But marqué à l'issue d'un renversement = 3 points sinon 1 point.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Si pas de déséquilibre jouer en attaque placée</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 + 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>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>CONSERVATION</th> <th>CENTREUR</th> <th>ATTAQUANT</th> <th>DEFENSEUR</th> <th>MIL DEF</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p><b>JEU D'APPLICATION :</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>POSTE</th> <th>EQUIPE 1</th> <th>EQUIPE 2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>GARDIEN</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DEFENSEUR</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DEFENSEUR</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>DEFENSEUR</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>MILIEU</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>MILIEU</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ATTAQUANT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ATTAQUANT</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p><b>Remarques :</b></p>	CONSERVATION	CENTREUR	ATTAQUANT	DEFENSEUR	MIL DEF																															POSTE	EQUIPE 1	EQUIPE 2	GARDIEN			DEFENSEUR			DEFENSEUR			DEFENSEUR			MILIEU			MILIEU			ATTAQUANT			ATTAQUANT				
CONSERVATION	CENTREUR	ATTAQUANT	DEFENSEUR	MIL DEF																																																													
POSTE	EQUIPE 1	EQUIPE 2																																																															
GARDIEN																																																																	
DEFENSEUR																																																																	
DEFENSEUR																																																																	
DEFENSEUR																																																																	
MILIEU																																																																	
MILIEU																																																																	
ATTAQUANT																																																																	
ATTAQUANT																																																																	