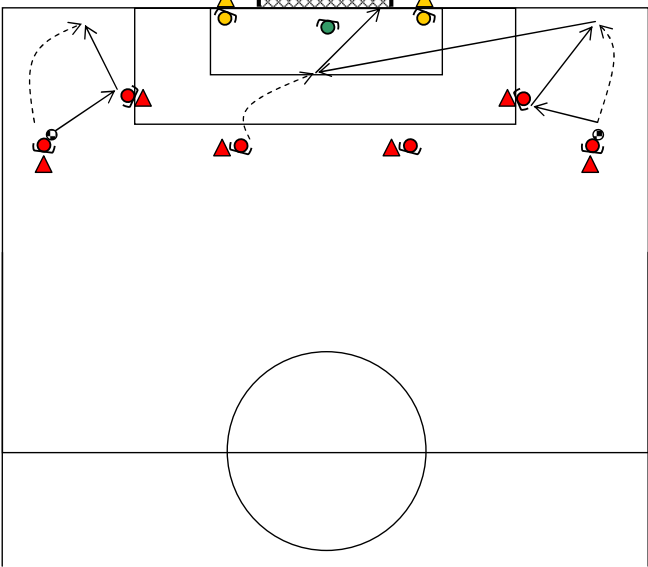


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique :	<i>Endurance capacité</i>		N° Séance : 46	Effectif prévu : 16
Dominante technique :	<i>Jeu long et centre</i>		N° du Cycle : 2	Durée : 1 h 30
Dominante tactique :	<i>Jeu en profondeur</i>			
Volume :		Intensité :		
N : 067E ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <u>Jeu pré-sportif :</u> Chasse aux buts, travail sur le jeu long. TEMPS : 20 min			CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Quatre carrés placés au quatre coins d'une zone de 50 x 50 <input type="checkbox"/> Chaque équipe attaque et défend tous les carrés. <input type="checkbox"/> Quand un carré est marqué, il est « mort ». <input type="checkbox"/> L'équipe qui a « chassé » le plus de carré a gagné. <input type="checkbox"/> Le but est valable si le ballon est contrôlé dans la zone avant qu'il ne touche le sol. VARIANTES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Définir deux camps : deux carrés d'un même côté dans la largeur ou dans la profondeur voire, deux carrés opposés. On défend et on attaque deux carrés. <input type="checkbox"/> Positionner les carrés au milieu de chaque côté de la zone. <input type="checkbox"/> Mettre un carré supplémentaire au centre du terrain. <input type="checkbox"/> Travailler au temps, une équipe tente de marquer dans l'un des quatre carrés, l'autre défend. Inverser les rôles. REMARQUES : Pas de gardien de but.	Assiettes Ballons 10 Constr-foot 2 couleurs de chasubles
ETIREMENTS BOISSON TEMPS : 5 min	Etirements + Boisson		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
JEU COLLECTIF Amélioration spécifique avec support tactique collectif <u>Conservation du ballon si pas de déséquilibre attaque placée</u> <u>Objectifs du jeu d'application :</u> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu en profondeur - Travail sur la dernière passe - Attaque rapide - Appui/soutien - Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes TEMPS : 30 min		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sur un terrain de foot à 11 + 2 gardiens. Dans une zone médiane de 30m X Largeur. Jeu à 6 contre 6. Touches de balle libre. <input type="checkbox"/> Tracer une zone de 4m dans le sens de la largeur. 2 joueurs jouant avec l'équipe qui a le ballon sont inattaquables et jouent ont 2 touches de balle maximum. <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"/> Lorsque le ballon vient de la zone médiane, les défenseurs doivent trouver une solution en zone offensive. <input type="checkbox"/> Un défenseur peut décrocher dans sa zone défensive et est inattaquable. <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. REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> <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 : 032T</p> <p>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</p> <p><i>Techniques centres et reprises</i></p> <p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Centrer après un un-deux - Opposition en supériorité offensive - Se mettre en position pour effectuer un centre sur un partenaire démarqué - Endurance capacité <p>TEMPS : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 1 appui + 1 centreur et 1 receveur + 1 gardien ❑ Le centreur passe à son coéquipier qui remet en une touche en profondeur ❑ le joueur effectue un centre sur un attaquant ❑ Travail à gauche et droite du but <p>Variante 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 1 appui + 1 centreur et 2 receveurs + 1 gardien ❑ Le centreur passe à son coéquipier qui remet en une touche en profondeur ❑ le joueur effectue un centre sur deux attaquants ❑ Travail à gauche et droite du but <p>Variante 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 1 appui + 1 centreur et 2 receveurs + 1 défenseur et 1 gardien ❑ Le centreur passe à son coéquipier qui remet en une touche en profondeur ❑ le joueur effectue un centre sur deux attaquants ❑ Si le défenseur récupère le ballon il doit relancer sur le côté opposé au début de l'action ❑ Travail à gauche et droite du but <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le centre est une passe qui correspond à la demande combinée des attaquants ❑ Les attaquants doivent utiliser des fausses pistes (appel contre-appel, courses croisées, etc.) 	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</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>COMPOSITION DES EQUIPES :</p> <table border="1" data-bbox="379 1258 1177 1509"> <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>ATTAQUANT</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>Remarques : L'organisation de la séance a été modifiée pour permettre l'utilisation de la totalité du terrain. Les seniors de l'équipe A occupant une moitié de terrain à l'issue du jeu d'application.</p>	POSTE	EQUIPE 1	EQUIPE 2	GARDIEN			DEFENSEUR			DEFENSEUR			DEFENSEUR			MILIEU			ATTAQUANT			ATTAQUANT			ATTAQUANT				
POSTE	EQUIPE 1	EQUIPE 2																												
GARDIEN																														
DEFENSEUR																														
DEFENSEUR																														
DEFENSEUR																														
MILIEU																														
ATTAQUANT																														
ATTAQUANT																														
ATTAQUANT																														