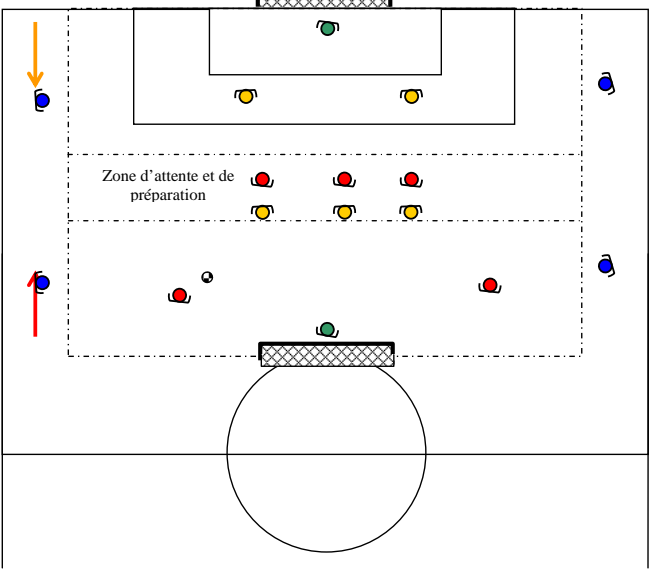


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>Dominante athlétique :</b>	<i>Récupération</i>	N° Séance : 56	Effectif prévu : 18
<b>Dominante technique :</b>	<i>Centre et reprise</i>	N° du Cycle : 2	Durée : 1 h 30
<b>Dominante tactique :</b>	<i>Jeu long</i>		
Volume :		Intensité :	
<b>ECHAUFFEMENT</b> Prise en main du groupe <u>Objectif :</u> - Jeu de conservation à la main. <b>TEMPS :</b> 10 min		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sur un terrain de 25 X 35 m</li> <li>Jeu en 8 contre 8</li> <li>Passes à dix.</li> <li>Interdiction de toucher l'adversaire et de courir avec le ballon.</li> <li>Au bout de 6mn 1ère variante :</li> <li>Le troisième ballon est joué de la tête autant dans la conservation du ballon que dans la conquête.</li> </ul> <b>REMARQUES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Disponibilité au porteur du ballon</li> <li>Anticipation sur la passe.</li> <li>Trouver le partenaire capable de jouer de la tête.</li> </ul>	Assiettes Ballons Chasubles Cônes
<b>ECHAUFFEMENT</b> Prise en main du groupe <u>Objectif :</u> - Tournoi sur le thème du jeu de tête et de la reprise. <b>TEMPS :</b> 10 min		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faire 4 équipes.</li> <li>Sur la même surface que l'exercice précédent.</li> <li>Jeu en 4 contre 4 + 2 gardiens, sous forme de tournoi (l'équipe qui est du côté des vainqueurs rentre sur le terrain, les perdants prennent leur place).</li> <li>Jeu à la main.</li> <li>Les buts ne peuvent être marqués que sur une reprise ou de la tête.</li> </ul> <b>REMARQUES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Attaquer le ballon face à l'adversaire</li> <li>Corriger les attitudes des joueurs : ne pas quitter le ballon des yeux, prendre le ballon avec le milieu du front, lire et juger la trajectoire, sortir la tête des épaules.</li> <li>Utiliser l'appui/soutien à la main pour se mettre en position de reprise.</li> </ul>	Assiettes Ballons Chasubles Cônes 1 but amovible

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>ETIREMENTS BOISSON</b> Etirements + Boisson <b>TEMPS :</b> 5 min		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>	Boisson
<b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu sous forme de tournoi</li> </ul> <u>Tennis ballon</u> <b>TEMPS :</b> 30 min		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Par équipe de 3 joueurs.</li> <li>Sur un de 10 x 20m séparé par un filet de tennis ballon.</li> <li>Les services s'effectuent au pied sans rebond.</li> <li>1 rebond par équipe autorisé.</li> <li>Obligation de faire au moins un échange avec un partenaire.</li> <li>L'équipe qui gagne monte, l'équipe qui perd descend.</li> <li>En cas de match nul, l'équipe venant de monter monte à nouveau.</li> </ul> <b>REMARQUES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bien séparer les terrains.</li> <li>Si pas de filet mettre une zone 5m entre les deux zones offensive et défensive.</li> </ul>	Filet de tennis Assiette Ballons Chasubles

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Gestion offensive et défensive en infériorité numérique.</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Centre et reprise.</li> <li>- Relancer rapidement sur les côtés.</li> <li>- Conserver le ballon si pas de déséquilibre.</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu 5 contre 5 sur 45 x 50m.</li> <li>❑ Règles foot à 11 mais pas de hors jeu.</li> <li>❑ Tracer une zone médiane de 7 x 45m.</li> <li>❑ Tracer deux couloirs le long des lignes de touche et placer quatre « pivots ».</li> <li>❑ Lorsque l'équipe maîtrise le ballon, Les attaquants ne peuvent rentrer en zone offensive qu'après le contrôle du ballon par un « pivot ».</li> <li>❑ 1 attaquant peut presser les défenseurs.</li> <li>❑ 3 touches de balle pour les défenseurs, 2 touches pour les attaquants et les « pivots ».</li> <li>❑ Les défenseurs ne peuvent changer de zone.</li> <li>❑ Interdiction de changer de zone.</li> <li>❑ Le gardien relance dans sa zone défensive.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les joueurs à utiliser le « pivots » pour créer le déséquilibre.</li> <li>❑ Varier les centres.</li> <li>❑ Varier les courses d'appel.</li> <li>❑ Corriger les attitudes des joueurs : ne pas quitter le ballon des yeux, prendre le ballon avec le milieu du front, lire et juger la trajectoire, sortir la tête des épaules.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>ETIREMENTS 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><b>COMPOSITION DES EQUIPES :</b></p> <table border="1" data-bbox="379 1256 1174 1507"> <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><b>Remarques :</b></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																														