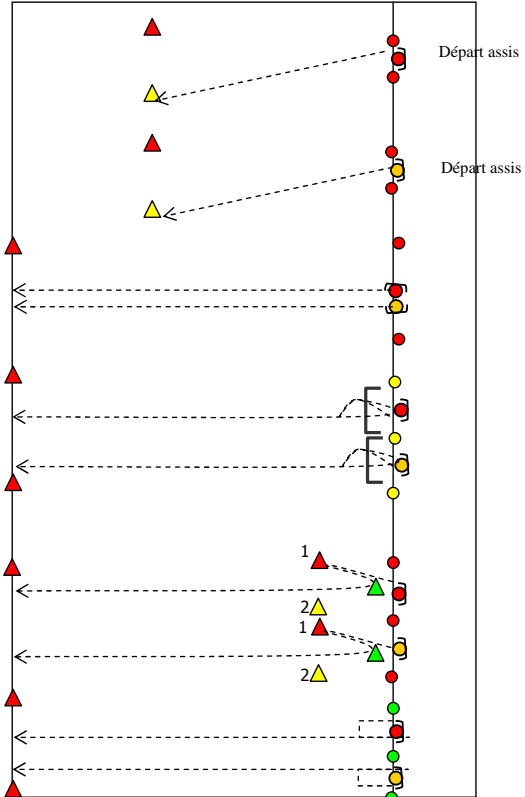
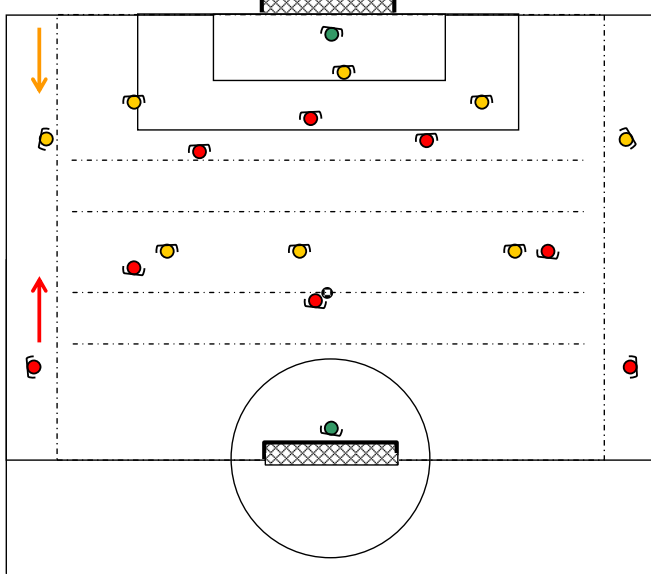


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>Dominante athlétique :</b> <i>Vitesse de démarrage</i>	<b>N° Séance :</b> 58	<b>Effectif prévu :</b> 16	
<b>Dominante technique :</b> <i>Prise de balle et enchaînement</i>	<b>N° du Cycle :</b> 2	<b>Durée :</b> 1 h 20	
<b>Dominante tactique :</b> <i>Mise en place</i>			
<b>Volume :</b>		<b>Intensité :</b>	
<p><b>AMELIORATION TACTIQUE</b></p> <p>Mise en place et organisation en 5 – 4 – 1</p> <p><i>Déplacement des joueurs en situation offensive et défensive</i></p> <p><b>Objectifs:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Déplacement des milieux de terrain</li> <li>- Fermeture des intervalles</li> <li>- Prise à deux</li> <li>- Couverture mutuelle</li> <li>- Utilisation des latéraux en situation offensive et compensation des défenseurs centraux.</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 30 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sur un terrain de foot à 11, 11 contre 6 + 1 gardien.</li> </ul> <p><b>1<sup>ère</sup> situation : EQUIPE EN SITUATION DEFENSIVE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faire circuler le ballon dans la zone de préparation adverse.</li> <li>Un milieu doit sortir sur le porteur du ballon et les autres fermer les intervalles.</li> </ul> <p><b>2<sup>ème</sup> situation : BALLON DANS LE MILIEU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'éducateur prend un ballon dans ses mains et simule une élimination du milieu et un ballon dans le milieu de terrain → prise à deux à trois.</li> </ul> <p><b>3<sup>ème</sup> situation : BALLON DANS LE DOS DE LA DEFENSE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mettre un ballon aérien au dessus de la défense → Réaction du défenseur central.</li> </ul> <p><b>4<sup>ème</sup> situation : SITUATION OFFENSIVE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilisation de la fixation et du renversement.</li> <li>Utilisation du dédoublement des latéraux.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Corriger les attitudes et le placement.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>ETIREMENTS BOISSON</b></p> <p>Etirements + Boisson</p> <p><b>TEMPS :</b> 5 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>	Boisson
<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><b>Objectifs du jeu d'application :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeu en profondeur</li> <li>- Travail sur la dernière passe</li> <li>- Attaque rapide</li> <li>- Appui/soutien</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 30 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>Le jeu débute toujours par une passe au pied du gardien pour un défenseur inattaquable dans sa zone défensive.</li> <li>Lorsque le ballon vient de la zone médiane, les défenseurs doivent trouver une solution en zone offensive.</li> <li>Un défenseur peut décrocher dans sa zone défensive et est inattaquable.</li> <li>Attaque rapide si interception dans la moitié de terrain adverse.</li> <li>Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></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>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Vitesse de démarrage</li> </ul> <p><u>Athlétique :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Développement de la vitesse de démarrage</li> <li>- Vitesse de réaction</li> <li>- Vitesse = 10m</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Par 2 sans ballon</li> <li>□ Cinq ateliers, deux répétitions par atelier. Le groupe travaille ensemble atelier par atelier.</li> <li>□ L'éducateur pourra modifier les formes de départ et les signaux...</li> <li>□ Changer la colonne à chaque série.</li> <li>□ Temps de récupération = 20 x Temps de travail.</li> <li>□ <b>ATELIER 1 :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les pieds sur une ligne, au signal de l'éducateur, les joueurs prennent deux appuis devant la ligne puis deux appuis derrière + accélération 10m</li> </ul> </li> <li>□ <b>ATELIER 2 :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Départ sur la ligne, l'éducateur annonce le numéro de cône à toucher. Les joueurs touchent le numéro indiqué et touchent ensuite le cône derrière eux + accélération 10m.</li> </ul> </li> <li>□ <b>ATELIER 3 :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Départ sur la ligne, au signal de l'éducateur, les joueurs sautent au dessus d' une haie de 30cm devant puis derrière + accélération 10m</li> </ul> </li> <li>□ <b>ATELIER 4 :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Départ sur la ligne, les mains ouvertes, face à face, le joueur déclencheur, claque les mains de son adversaire + accélération 10m.</li> </ul> </li> <li>□ <b>ATELIER 5 :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Départ sur la ligne, départ assis, l'éducateur annonce « debout » et choisit unecouleur de cône (à la voix ou en levant une coupelle de la couleur correspondantes) que les joueurs doivent toucher.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Haies de 30cm</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Gestion offensive et défensive en égalité numérique.</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Contrôle et enchaînement : <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Centre</li> <li>□ Tir</li> <li>□ Dribble</li> <li>□ Passe</li> <li>□ Conduite</li> </ul> </li> <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><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Jeu 8 contre 8 + 2 gardiens</li> <li>□ Règles foot à 11 mais pas de hors jeu.</li> <li>□ Tracer deux zones médiane inattaquable de 5m devant chaque surface.</li> <li>□ Tracer deux couloirs inattaquable de 5m le long des lignes de touche et placer deux « pivots » par équipe.</li> <li>□ Les « pivots » ont deux touches de balle soit pour sortir du couloir en conduite ou dribble soit rester dans le couloir et enchaîner après le contrôle un centre.</li> <li>□ Les défenseurs sont libres de monter en zone offensive. Les attaquants peuvent décrocher dans leur zone médiane offensive mais doivent enchaîner après le contrôle un tir.</li> <li>□ Le gardien relance dans sa zone défensive.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></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>□ Position de ¾ pour enchaîner.</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><b>CONSIGNES :</b></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="379 141 911 472"> <thead> <tr> <th>POSTE</th> <th>EQUIPE 1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>GARDIEN</td><td></td></tr> <tr><td>DEFENSEUR AXIAL</td><td></td></tr> <tr><td>DEFENSEUR CENTRAL</td><td></td></tr> <tr><td>DEFENSEUR CENTRAL</td><td></td></tr> <tr><td>LATERAL</td><td></td></tr> <tr><td>LATERAL</td><td></td></tr> <tr><td>MILIEU DEFENSIF</td><td></td></tr> <tr><td>MILIEU DEFENSIF</td><td></td></tr> <tr><td>MILIEU DROIT</td><td></td></tr> <tr><td>MILIEU GAUCHE</td><td></td></tr> <tr><td>ATTAQUANT</td><td></td></tr> </tbody> </table> <table border="1" data-bbox="379 495 911 770"> <thead> <tr> <th>POSTE</th> <th>EQUIPE 1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>GARDIEN</td><td></td></tr> <tr><td>DEFENSEUR CENTRAL</td><td></td></tr> <tr><td>LATERAL</td><td></td></tr> <tr><td>LATERAL</td><td></td></tr> <tr><td>MILIEU DEFENSIF</td><td></td></tr> <tr><td>MILIEU DEFENSIF</td><td></td></tr> <tr><td>MILIEU DROIT</td><td></td></tr> <tr><td>MILIEU GAUCHE</td><td></td></tr> <tr><td>ATTAQUANT</td><td></td></tr> </tbody> </table> <p><b>Remarques :</b> 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	GARDIEN		DEFENSEUR AXIAL		DEFENSEUR CENTRAL		DEFENSEUR CENTRAL		LATERAL		LATERAL		MILIEU DEFENSIF		MILIEU DEFENSIF		MILIEU DROIT		MILIEU GAUCHE		ATTAQUANT		POSTE	EQUIPE 1	GARDIEN		DEFENSEUR CENTRAL		LATERAL		LATERAL		MILIEU DEFENSIF		MILIEU DEFENSIF		MILIEU DROIT		MILIEU GAUCHE		ATTAQUANT	
POSTE	EQUIPE 1																																														
GARDIEN																																															
DEFENSEUR AXIAL																																															
DEFENSEUR CENTRAL																																															
DEFENSEUR CENTRAL																																															
LATERAL																																															
LATERAL																																															
MILIEU DEFENSIF																																															
MILIEU DEFENSIF																																															
MILIEU DROIT																																															
MILIEU GAUCHE																																															
ATTAQUANT																																															
POSTE	EQUIPE 1																																														
GARDIEN																																															
DEFENSEUR CENTRAL																																															
LATERAL																																															
LATERAL																																															
MILIEU DEFENSIF																																															
MILIEU DEFENSIF																																															
MILIEU DROIT																																															
MILIEU GAUCHE																																															
ATTAQUANT																																															