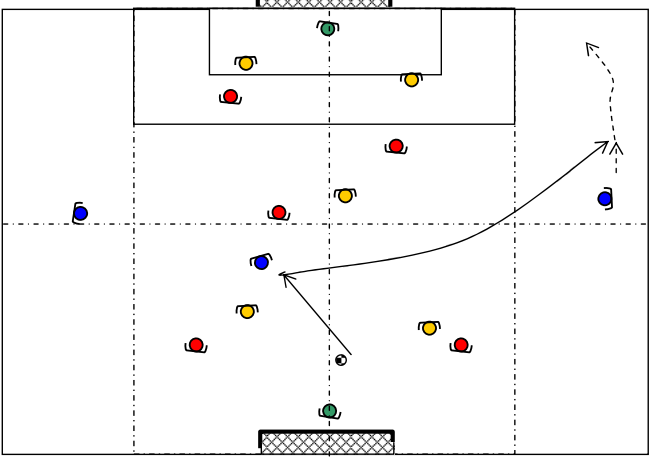


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique :	<i>Endurance capacité</i>		N° Séance : 62	Effectif prévu : 16
Dominante technique :	<i>Jeu long</i>		N° du Cycle : 3	Durée : 1 h 30
Dominante tactique :	<i>Jeu vers l'avant</i>			
Volume :		Intensité :		
ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <u>Jeu:</u> - Jeu vers l'avant. - Renversement - Occupation de l'espace. - Travail sur le changement de statut TEMPS : 20 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Dans un carré de 40 x 40m, 8 contre 8. <input type="checkbox"/> Débuter l'exercice à la main pendant 6 minutes (avec interdiction de courir avec le ballon et de toucher le porteur du ballon). <input type="checkbox"/> Immobiliser le ballon dans un de ses carrés en jeu libre. <input type="checkbox"/> Le carré du milieu de 10x10m est interdit et le ballon ne peut y rouler. VARIANTES : <input type="checkbox"/> Obligation de marquer après un une-deux. <input type="checkbox"/> Deux touches de balle et libre après renversement. REMARQUES : <input type="checkbox"/> Critères de réalisation : voir avant de recevoir, se rendre disponible au porteur du ballon, utilisation des espaces libres. <input type="checkbox"/> Valoriser la disponibilité au porteur du ballon sur les une-deux.	Assiettes Ballons 2 couleurs de chasubles
ETIREMENTS BOISSON TEMPS : 5 min	Etirements + Boisson		CONSIGNES : <input type="checkbox"/>	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE: Attaque/défense <u>Gestion offensive en supériorité numérique</u> <u>Objectifs des attaquants :</u> - Coordination des déplacements des attaquants - Occupation du terrain - Jeu en zone - Recherche du déséquilibre offensif. TEMPS : 25 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Jeu à 6 contre 5 + 1 gardien <input type="checkbox"/> Règles foot à 11, compter les hors jeu à partir de la zone (Za). <input type="checkbox"/> Mettre deux portes de 4m sur la ligne médiane. <input type="checkbox"/> Attaque/défense débute par un ballon donné par l'éducateur sur le milieu défensif en (Zb). <input type="checkbox"/> Les défenseurs doivent rester dans leurs zones. <input type="checkbox"/> Les attaquants peuvent évoluer partout sur le terrain si le nombre de joueur par zone reste stable. <input type="checkbox"/> Si un défenseur récupère le ballon il joue un 2 contre 1 avec son partenaire en (Zb). VARIANTE : <input type="checkbox"/> 2 contre 2 en (Za) et 3 contre 3 en (Zb). <input type="checkbox"/> Les 3 milieux préparent leur attaque en (Zb) et cherchent à donner la dernière passe sur les deux attaquants. <input type="checkbox"/> Autoriser l'entrée d'un ou plusieurs partenaire(s) dans la zone de tir. REMARQUES : <input type="checkbox"/> Le porteur de balle doit voir avant de recevoir et ne pas arrêter son ballon. <input type="checkbox"/> Les partenaires doivent se rendre visible du porteur de balle, créer des espaces par des appels de balle, rester à distance de passe et jouer en appel - appui - soutien <input type="checkbox"/> L'équipe qui attaque doit absolument conserver la profondeur (ne pas être trop vite tous dans la surface), utiliser au maximum la largeur, rechercher le déséquilibre individuel ou collectif, respecter un temps de préparation et éviter un jeu trop latéral.	Maximum de Ballons 4 constri-foot Assiettes Chasubles

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxJ</p> <p>JEU COLLECTIF</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"> - Jeu long - Prise de balle - Centre et reprise - Voir avant de recevoir - Choix du partenaire - Déplacement et jeu en mouvement. <p>TEMPS : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Sur un 1/2 terrain x 40m avec deux couloirs inattaquables le long des lignes de touches. ❑ Diviser en deux la zone restante. 1 joueur « Jocker » qui joue avec l'équipe qui a le ballon. ❑ 5 contre 5 dans la zone du milieu. ❑ Jeu en trois touches de balle sauf pour les pivots qui ont deux touches de balle. ❑ On ne peut donner sur aux « Pivots » dans les couloirs que sur une passe longue en sautant une zone. ❑ Le « Pivot » à l'opposé peut participer à l'action offensive. ❑ But marqué sur un centre = 3 points sinon 1 point. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le receveur doit orienter son contrôle pour enchaîner sur un centre. ❑ Il doit également prendre l'information avant de recevoir le ballon (voir avant de recevoir). ❑ L'équipe qui défend doit mettre en déficit de temps et d'espace son adversaire. ❑ Demander aux latéraux d'utiliser la largeur pour ensuite trouver la profondeur. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>3 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>ETIREMENTS BOISSON</p> <p>TEMPS : 5 min</p>	<p>Etirements + boisson</p>	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 	<p>Boisson</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																						
<p>Commentaires :</p>	<p><u>COMPOSITION DES EQUIPES :</u></p> <table border="1" data-bbox="379 1240 909 1518"> <thead> <tr> <th data-bbox="379 1240 644 1281">EQUIPE 1</th> <th data-bbox="644 1240 909 1281">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> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p><u>Remarques :</u></p>	EQUIPE 1	EQUIPE 2																						
EQUIPE 1	EQUIPE 2																								