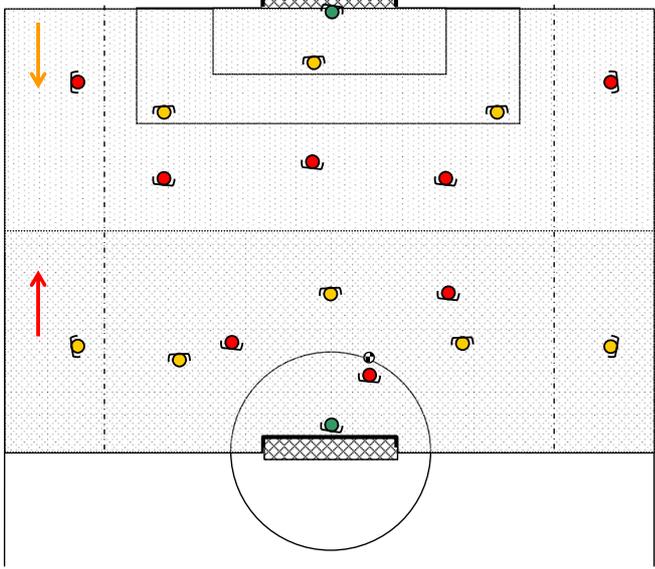


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Dominante athlétique :</b>	<i>Endurance capacité</i>		<b>N° Séance :</b> 11	<b>Effectif prévu :</b> 18
<b>Dominante technique :</b>	<i>Centre et reprise</i>		<b>N° du Cycle :</b> 1	<b>Durée :</b> 1 h 30
<b>Dominante tactique :</b>	<i>Utilisation de la largeur</i>			
<b>Volume :</b>			<b>Intensité :</b>	
<b>N° : 065E</b>  <b>ECHAUFFEMENT</b>  <input type="checkbox"/> Jeu de conservation de la balle concentration.  <u>Jeu de conservation et occupation du terrain</u>  <b>TEMPS :</b> 20 min			<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Sur un 1/2 terrain, trois équipes de 6 joueurs</li> <li><input type="checkbox"/> Jeu libre, trois puis 2 touches</li> <li><input type="checkbox"/> A chaque fois qu'un joueur joue long et aérien sur un partenaire qui, avant tout rebond, doit jouer sur un troisième = 1 point.</li> <li><input type="checkbox"/> Match d'une durée de 6 à 8 mn</li> <li><input type="checkbox"/> Récupération de 3 mn</li> <li><input type="checkbox"/> Nombre de match 3.</li> </ul> <b>VARIANTES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Travail 1/4 du temps du mauvais pied</li> </ul> <b>REMARQUES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> On doit conserver la balle pour rechercher le joueur libre qui va avoir le temps de jouer pour un troisième.</li> </ul>	Assiettes  Ballons  Chasubles
<b>ETIREMENTS BOISSON</b>  <b>TEMPS :</b> 5 min	Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/></li> </ul>	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>N° : 001T</b>  <b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b>  <input type="checkbox"/> Technique défensive <input type="checkbox"/> Centres et tirs  <b>TEMPS :</b> 20 min		<b>CONSIGNES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Sur une surface de 20 X 40</li> <li><input type="checkbox"/> Sur 2 buts avec 2 gardiens.</li> <li><input type="checkbox"/> 2 centreurs placés entre la touche et la surface des 16,5 m, effectuent des centres à tour de rôle</li> <li><input type="checkbox"/> Jeu en 1 contre 1.</li> <li><input type="checkbox"/> Les deux joueurs partent d'un but vers l'autre but, au moment où le centreur pousse le ballon pour effectuer le centre</li> <li><input type="checkbox"/> Le défenseur doit empêcher l'attaquant de marquer</li> </ul> <b>VARIANTES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Varier la source des centres ( en profondeur puis en retrait)</li> <li><input type="checkbox"/> Passer à un 2 contre 1 puis 2 contre 2</li> <li><input type="checkbox"/> Le point de départ des opposants peut être modifié pour créer des duels différents à chaque séquence.</li> <li><input type="checkbox"/> Toutefois l'éducateur peut débiter son exercice avec un attaquant sans opposition</li> </ul> <b>REMARQUES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> L'attaquant doit utiliser les faux appels pour tromper le défenseur</li> <li><input type="checkbox"/> Le défenseur ne doit jamais quitter ni le ballon ni l'attaquant.</li> <li><input type="checkbox"/> Utilisation de la communication entre le centreur et l'attaquant.</li> <li><input type="checkbox"/> Choisissez un sens horaire pour faciliter la compréhension des joueurs</li> <li><input type="checkbox"/> Changer les centreurs tous les 10 centres</li> </ul>	Assiettes  Ballons  1 but amovible  Chasubles

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 025J</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>- Utiliser la supériorité numérique dans la partie offensive pour conserver et mieux déséquilibrer l'adversaire.</li> <li>- Améliorer les situations de dédoublement</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>❑ Jeu en 8 contre 8 sur ¾ d'un terrain en longueur, avec deux buts de foot à 11 + 2 gardiens</li> <li>❑ Règles foot à 11</li> <li>❑ Tracer une zone de 10 à 15 m sur toute la longueur des lignes de touche dans la partie offensive de chaque équipe. Zone inattaquable.</li> <li>❑ Trois contre Trois dans chaque zone. Trois touches de balle en zone axiale.</li> <li>❑ Mettre un joueur « joker », de chaque équipe, dans les deux zones couloirs de leur partie offensive et les changer toutes les 3 minutes. 2 touches de balle pour les « Joker »</li> <li>❑ But marqué sur une reprise : 3 points sinon 1 point.</li> <li>❑ Mise en place sur les situations arrêtées de stratégies.</li> </ul> <p><u>VARIANTES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le « joker » côté opposé au ballon peut rentrer pour recevoir le centre.</li> <li>❑ Travail sur le dédoublement : « pivot rentrant ». (obligation de dédoubler avec celui-ci).</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Obliger les joueurs à faire une passe, dès que possible aux « jokers »</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 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><u>Exercice technique:</u></p> <table border="1" data-bbox="306 1240 1110 1406"> <thead> <tr> <th>GRUPE A</th> <th>GRUPE B</th> <th>GRUPE C</th> <th>JOKER</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p><u>Jeu d'application :</u></p> <table border="1" data-bbox="424 1464 1024 1715"> <thead> <tr> <th>EQUIPE 1</th> <th>EQUIPE 2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>BARNIAUD Nathan</td> <td> </td> </tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p><u>Remarques :</u></p>	GRUPE A	GRUPE B	GRUPE C	JOKER																	EQUIPE 1	EQUIPE 2	BARNIAUD Nathan															
GRUPE A	GRUPE B	GRUPE C	JOKER																																				
EQUIPE 1	EQUIPE 2																																						
BARNIAUD Nathan																																							