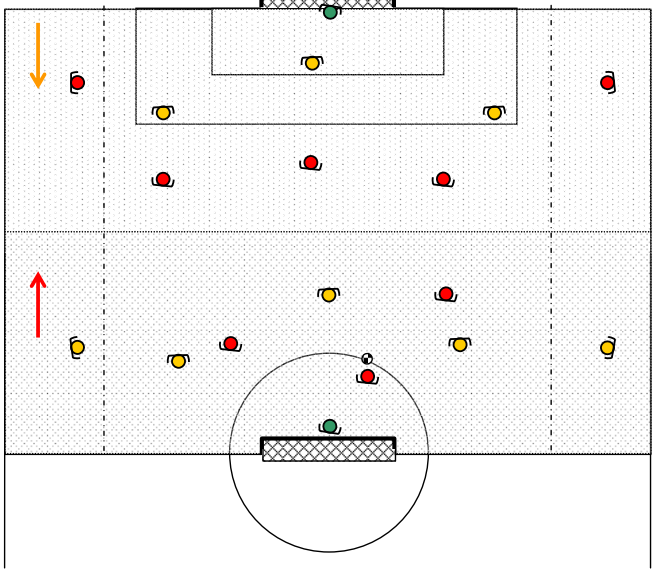


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>Dominante athlétique :</b>	<i>Endurance capacité</i>	N° Séance : 12	Effectif prévu : 16
<b>Dominante technique :</b>	<i>Centre et reprise</i>	N° du Cycle : 1	Durée : 1 h 30
<b>Dominante tactique :</b>	<i>Utilisation de la largeur</i>		
<b>Volume :</b>		<b>Intensité :</b>	
<p>N° : xxxT</p> <p><b>TECHNIQUE</b></p> <p><i>Se placer, se déplacer, se replacer</i></p> <p>Utiliser le surnombre pour jouer de l'avant</p> <p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Donner et proposer une solution au porteur</li> <li>- Se démarquer au bon moment.</li> <li>- Contrôler l'adversaire avec les bras,</li> <li>- Etre sur ses appuis.</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Sur un terrain de 10 x 18m, 1 contre 1 dans chaque zone + 2 appuis neutres.</li> <li>□ Le joueur qui donne au partenaire peut monter d'une zone.</li> <li>□ Conservation du ballon d'un appui à un autre.</li> <li>□ Les joueurs qui récupèrent le ballon donnent à un appui puis deviennent attaquant.</li> <li>□ Les défenseurs doivent se replacer un par zone avant de défendre.</li> <li>□ Travail sur 3 minutes.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Se démarquer au bon moment,</li> <li>□ Etre orienté de ¾ pour enchaîner et changer de rythme sur la passe.</li> <li>□ Contrôler le défenseur avec ses bras pour ne pas être devancé.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>1 Ballon pour 8</p>
<p><b>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSON</b></p> <p><b>TEMPS :</b> 5 min</p>	Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□</li> </ul>	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 018end</p> <p><b>AMELIORATION CAPACITE PHYSIQUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Séance mixte</li> </ul> <p><i>Intermittent 10/20/30/20</i></p> <p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Spécifique intégrée (jeu de tête)</li> <li>□ Endurance force</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Former des groupes de VAM à partir des tests de terrain.</li> <li>□ Travail par 2 avec même VAM et du pourcentage de VAM choisi pour effectuer 10 secondes de course à 110 %.</li> <li>□ Mettre en place d'un côté des lattes pour effectuer en 10 secondes 5 bonds.</li> <li>□ De l'autre côté un ballon pour effectuer à tour de rôle 3 têtes en extension en 10 sec avec un lancer à la main.</li> </ul> <p><b>DUREE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Complet : 8 minutes à 10 minutes</li> <li>□ Nombre de blocs : 3</li> <li>□ Récupération : la moitié du temps de travail</li> <li>□ Prendre les pulsations à l'issu de chaque passage.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Lattes</p> <p>Ballons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : 025J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Conservation du ballon, si pas de déséquilibre attaque placée</u></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> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <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 1733"> <thead> <tr> <th>EQUIPE 1</th> <th>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> </tbody> </table> <p><u>Remarques :</u></p>	GRUPE A	GRUPE B	GRUPE C	JOKER																	EQUIPE 1	EQUIPE 2																		
GRUPE A	GRUPE B	GRUPE C	JOKER																																						
EQUIPE 1	EQUIPE 2																																								