

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique :	<i>Endurance capacité</i>	N° Séance : 13	Effectif prévu : 16
Dominante technique :	<i>Centre et reprise</i>	N° du Cycle : 1	Durée : 1 h 30
Dominante tactique :	<i>Mise en place</i>		
Volume :		Intensité :	
N° : 062E ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe Technique libre : <input type="checkbox"/> Amélioration du jeu entre deux joueurs. <input type="checkbox"/> Développer la coordination et améliorer la concentration. TEMPS : 15 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> 4 contre 2 dans un carré de 15 X 15 divisé par une diagonale <input type="checkbox"/> Les défenseurs sont changés toutes les 3 minutes <input type="checkbox"/> Les attaquants restent par deux dans leur moitié. <input type="checkbox"/> Les défenseurs se déplacent librement. <input type="checkbox"/> Jouer dans l'intervalle entre deux joueurs = 2 points. <input type="checkbox"/> Transmettre le ballon en une touche de balle d'une moitié de terrain à l'autre = 1 point. VRIANTE: <input type="checkbox"/> Si nombre de passe supérieur à 7 entre les joueurs = 1 point REMARQUES : <input type="checkbox"/> Se déplacer pendant le trajet du ballon. <input type="checkbox"/> S'écarter afin de créer de l'espace au milieu <input type="checkbox"/> Utiliser les feintes (de regard, de pieds...) <input type="checkbox"/> Minimiser les touches de balle et mettre en valeur l'utilisation du jeu direct	Assiette 1 ballon pour 6
ETIREMENTS BOISSON TEMPS : 5 min	Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson	CONSIGNES : <input type="checkbox"/>	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N: xxxJ AMELIORATION DES QUALITES TECHNIQUES AU POSTE Amélioration spécifique avec support tactique collectif <i>Gestion offensive et défensive en égalité numérique.</i> Objectifs du jeu : - Bien utiliser les couloirs. - Se relancer rapidement - Travail en « appui/soutien » TEMPS : 25 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Jeu 7 contre 7 sur 1/2 de terrain, avec deux buts de foot à 11 + 2 gardiens <input type="checkbox"/> 2 contre 2 dans 2 zones excentrées et 3 contre 3 sur la bande axiale pour marquer sur centre. <input type="checkbox"/> Interdit aux joueurs qui défendent de dézonner et possibilité à un joueur axial de venir servir de soutien ou d'appui dans la zone libre. <input type="checkbox"/> Les joueurs excentrés et inversent leur position au bout de 5 minutes <input type="checkbox"/> Travail sur des séquences de 8 minutes <input type="checkbox"/> Travail sur 2 séquences REMARQUES : <input type="checkbox"/> Obliger les joueurs à utiliser le jeu sur les côtés. <input type="checkbox"/> Utilisation des courses croisées et du dédoublement pour déborder.	Maximum de Ballons Assiettes Chasubles 2 buts de foot à 11

