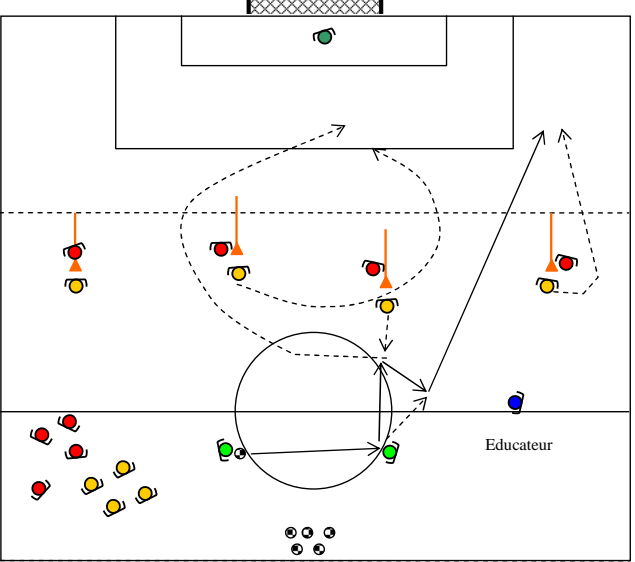
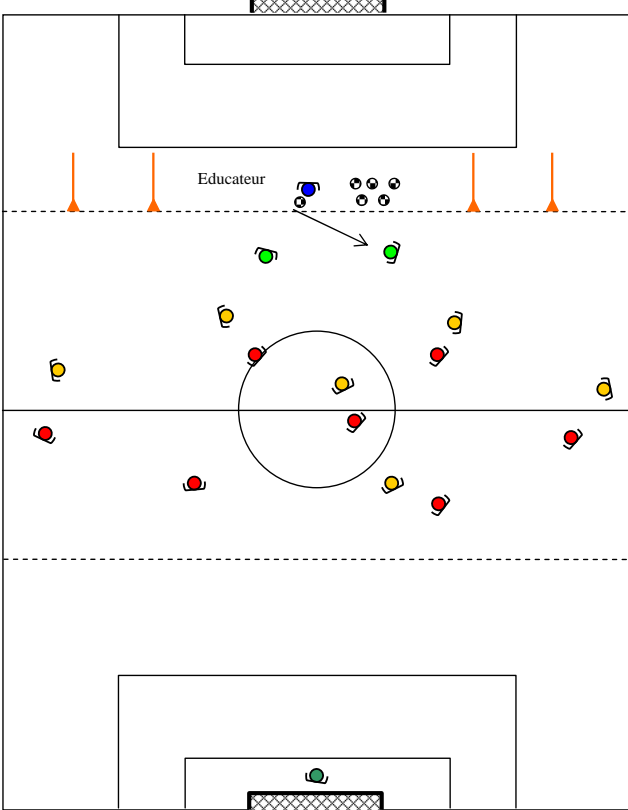


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Dominante athlétique :</b>	<i>Endurance capacité</i>		<b>N° Séance :</b> 16	<b>Effectif prévu :</b> 16
<b>Dominante technique :</b>	<i>Centre et reprise</i>		<b>N° du Cycle :</b> 1	<b>Durée :</b> 1 h 30
<b>Dominante tactique :</b>	<i>Principe de finition</i>			
<b>Volume :</b>		<b>Intensité :</b>		
<b>N° : Exxx</b>  <b>ECHAUFFEMENT</b> <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe  <u>Jeu:</u> Marqué dans un des deux buts  <b>TEMPS :</b> 15 min			<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> Chaque équipe attaque et défend deux buts <input type="checkbox"/> Sur un terrain 40 x 50m, 8 contre 8 <input type="checkbox"/> Débuter l'exercice à la main pendant 6 minutes <input type="checkbox"/> Jeu au sol, trois touches de balle. <b>VARIANTES :</b> <input type="checkbox"/> Obligation de marquer après un une-deux. <input type="checkbox"/> Deux touches de balle  <b>REMARQUES :</b> <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 8 Constri-foot 2 couleurs de chasubles
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSON</b>  <b>TEMPS :</b> 5 min	Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson		<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/>	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL	
<b>N° : xxxT</b>  <b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b>  Corner et travail sur la reprise  <u>Technique analytique :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Effectuer un renversement vers un joueur sollicitant le ballon sur le côté opposé.</li> <li>- Enchaîner une frappe rapidement.</li> <li>- Reprendre de volée ou de la tête un centre.</li> </ul>		<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> Par 3 + 2 gardiens, travail sur 2 ballons <b>Premier Ballon :</b> <input type="checkbox"/> (A) donne une transversale pour (B) <input type="checkbox"/> (B) contrôle et frappe au but, <b>Deuxième Ballon :</b> <input type="checkbox"/> (B) effectue un appel pour reprendre de volée ou de la tête un centre de (C) sur l'autre but. <input type="checkbox"/> (A) prend la place de (B), (B) la place de (C). <input type="checkbox"/> Travail à gauche et à droite du but. <input type="checkbox"/> (C) va chercher son ballon et prend la place de (A), (B) celle de (C) et (A) celle de (B).  <b>VARIANTE :</b> <input type="checkbox"/> Mettre une opposition face à chaque but. <input type="checkbox"/> Limiter le nombre de touche de balle <input type="checkbox"/> (A) donne en profondeur un ballon que (C) sollicite en profondeur – (C) après une conduite centre sur (B). <input type="checkbox"/> Faire deux équipes et compter le nombre de buts marqués. <input type="checkbox"/> Augmenter la vitesse d'exécution.  <b>REMARQUES :</b> <input type="checkbox"/> Dosage des passes, <input type="checkbox"/> Orientation du corps sur la prise de balle, <input type="checkbox"/> Le tireur doit analyser la passe, orienter son corps dès le premier contact, se dégager et enchaîner par la frappe.	Assiettes 1 ballon pour 3 joueurs 1 but amovible	
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSON</b>  <b>TEMPS :</b> 5 min	Etirements + utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance + boisson		<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/>	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : XXXT</p> <p><b>PRINCIPE DE JEU :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu en appui/soutien pour trouver une solution sur les côtés</li> <li>❑ Préparation au jeu suivant.</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 10 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Animation à trois attaquants pour centre et reprise sur ½ terrain avec 1 gardien</li> <li>❑ L'educateur rappelle le principe du jeu en appui/soutien avec pour objectif de rechercher la profondeur.</li> <li>❑ L'educateur insistera sur l'importance de l'occupation de la largeur des milieux excentrés.</li> <li>❑ Préparation entre 2 appuis,</li> <li>❑ (A) est « stater » et sollicite le ballon en appui/soutien avec un des deux « pivots »</li> <li>❑ le « pivot » met en une touche de balle un ballon que (C) sollicite en profondeur.</li> <li>❑ (A) et (B) croise leurs courses et réceptionnent le centre.</li> <li>❑ Thèmes à aborder : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prise d'appui vive et passe longue appuyée dans la course pour (C)</li> <li>- Pour (C) : prise de balle en course et centre instantané.</li> <li>- Centre aérien et contrôle poitrine, cuisse ou tête et tir</li> <li>- Centre au sol contrôle orienté et tir</li> </ul> </li> </ul> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Ajouter un joueur défensif.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le joueur doit rester maître du ballon</li> <li>❑ Être exigeant sur la qualité du contrôle.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N°: xxx</p> <p><b>AMELIORATION SPECIFIQUE TACTIQUE :</b></p> <p>Perturber une défense à 4.</p> <p><b>Objectif attaquants:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conservation du ballon par la passe</li> <li>- Utilisation de l'appui/soutien pour trouver la profondeur.</li> <li>- Utilisation de la largeur</li> <li>- Concentration.</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 2 équipes sur ¾ terrain</li> <li>❑ Zone d'évolution de 40m avec 2 appuis + 1 gardiens</li> <li>❑ 7 attaquants contre 7 défenseurs</li> <li>❑ Attaquer le but de foot à 11 et défendre les 2 mini buts (4m).</li> <li>❑ Les pivots jouent en une touche de balle et ne peuvent passer la ligne médiane (il ne peuvent pas marquer).</li> <li>❑ 3 touches de balle pour les autres joueurs.</li> <li>❑ But marqué sur un centre = 3 points</li> <li>❑ But normal = 1 point.</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Mettre une zone de 7xlargeur : un joueur peut y rentrer pour proposer une solution en appui (une à deux touches maxi avec interdiction de se retourner)</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Insister sur l'importance de jouer entre les lignes adverses.</li> <li>❑ Jouer en appui/soutien sur un « starter » (10 ou 9).</li> <li>❑ Occupation du terrain et jeu des excentrés.</li> <li>❑ Corriger la position des défenseurs (défense en zone).</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Constri-foot</p> <p>Chasubles</p> <p>Maximum de ballon</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	
<b>Commentaires :</b>	<b>Exercice technique:</b>			
	<b>EQUIPE 1</b>	<b>EQUIPE 2</b>	<b>EQUIPE 3</b>	<b>EQUIPE 4</b>
	<b>Jeu d'application :</b>			
	<b>EQUIPE 1</b>	<b>EQUIPE 2</b>		
	<b>Remarques :</b>			