

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Dominante athlétique :	<i>Endurance puissance</i>	N° Séance :	17	Effectif prévu :
Dominante technique :	<i>Centres et reprises</i>	N° du Cycle :	1	Durée :
Dominante tactique :	<i>Principe de finition</i>			1 h 30
Volume :		Intensité :		
N° : Exxx ECHAUFFEMENT <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe <u>Jeu de conservation en supériorité numérique:</u> Marqué dans un des deux buts TEMPS : 20 min			CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Chaque équipe attaque et défend deux buts <input type="checkbox"/> Sur un terrain de 50 x largeur, 8 contre 8 + 2 « Joker », <input type="checkbox"/> Jeu au sol, trois touches de balle en zone défensive, 2 touches de balle en zone offensive. <input type="checkbox"/> Marquer dans un des deux buts sur une touche de balle <input type="checkbox"/> Les « Joker » jouent avec l'équipe qui a le ballon. VARIANTE : <input type="checkbox"/> Obligation de marquer sur un une-deux REMARQUES : <input type="checkbox"/> Critères de réalisation : jouer face à soit. <input type="checkbox"/> Valoriser le jeu en une touche de balle et le « une-deux ».	Assiettes Ballons 8 Constri-foot 3 couleurs de chasubles
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° : 018end AMELIORATION CAPACITE PHYSIQUE <input type="checkbox"/> Séance mixte <u>Intermittent 30/15/10/20</u> Objectifs : <input type="checkbox"/> Spécifique intégrée (jeu de tête) <input type="checkbox"/> Endurance force TEMPS : 20 min		CONSIGNES : <input type="checkbox"/> Former des groupes de VAM à partir des tests de terrain. <input type="checkbox"/> Travail par 2 avec même VAM et du pourcentage de VAM choisi pour effectuer 10 secondes de course à 110 %. <input type="checkbox"/> Mettre en place d'un côté une corde à sauter par joueur. <input type="checkbox"/> De l'autre côté un ballon pour 2 joueurs : Effectuer à tour de rôle trois gestes techniques annoncé par l'éducateur (passe pied gauche/pied droit/libre) précédé d'une course arrière. DUREE : <input type="checkbox"/> Complet : 8 minutes à 10 minutes <input type="checkbox"/> Nombre de blocs : 3 <input type="checkbox"/> Récupération : la moitié du temps de travail	Assiettes Cônes Lattes Ballons	
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
<p>N°: xxx</p> <p>AMELIORATION SPECIFIQUE TACTIQUE :</p> <p>Perturber une défense à 4.</p> <p><u>Objectif attaquants:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conservation du ballon par la passe - Jouer face à soit - Utilisation de la largeur - Concentration. <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 2 équipes sur ¾ terrain □ Zone d'évolution de 40m avec 2 appuis □ Les deux appuis défensifs (joueurs verts) jouent en une touche de balle et ne peuvent sortir de leur zone de 10 X largeur □ Une zone axiale inattaquable par les défenseurs, seuls les attaquants peuvent y pénétrer après un appel-contre-appel (deux touches de balle). □ 7 attaquants contre 7 défenseurs □ Attaquer le but de foot à 11 et défendre les 2 mini buts (4m). □ 3 touches de balle pour les autres joueurs. □ But marqué sur un centre = 3 points □ But normal = 1 point. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Insister sur l'importance de jouer entre les lignes adverses. □ Jouer en appui/soutien sur un « starter » (10 ou 9). □ Occupation du terrain et jeu des excentrés. □ Corriger la position des défenseurs (défense en zone). 	<p>Assiettes</p> <p>Constri-foot</p> <p>Chasubles</p> <p>Maximum de ballon</p>
<p>ETIREMENTS BOISSON</p> <p>TEMPS : 5 min</p>	<p>Etirements + Boisson</p>	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 	<p>Boisson</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																																																																										
<p>Commentaires :</p>	<p>Exercice échauffement:</p> <table border="1" data-bbox="438 1238 1337 1489"> <thead> <tr> <th>EQUIPE 1</th> <th>EQUIPE 2</th> <th>PIVOTS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p>Exercice physique :</p> <table border="1" data-bbox="322 1527 1396 1693"> <tbody> <tr> <td>15km/h</td> <td>16km/h</td> <td>17km/h</td> <td>18km/h</td> <td>19km/h</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td>15km/h</td> <td>16km/h</td> <td>17km/h</td> <td>18km/h</td> <td>19km/h</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table> <p>Jeu d'application :</p> <table border="1" data-bbox="438 1751 1337 2002"> <thead> <tr> <th>EQUIPE 1</th> <th>EQUIPE 2</th> <th>PIVOTS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p>Remarques :</p>	EQUIPE 1	EQUIPE 2	PIVOTS																									15km/h	16km/h	17km/h	18km/h	19km/h						15km/h	16km/h	17km/h	18km/h	19km/h						EQUIPE 1	EQUIPE 2	PIVOTS																										
EQUIPE 1	EQUIPE 2	PIVOTS																																																																											
15km/h	16km/h	17km/h	18km/h	19km/h																																																																									
15km/h	16km/h	17km/h	18km/h	19km/h																																																																									
EQUIPE 1	EQUIPE 2	PIVOTS																																																																											