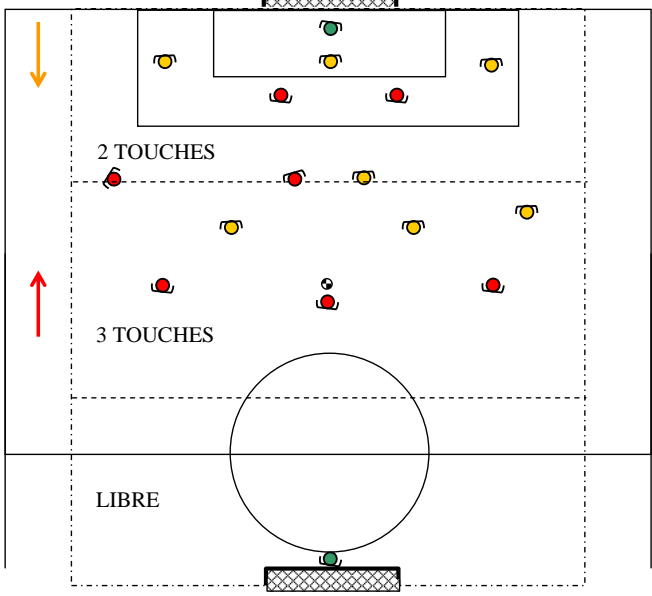


OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<b>Dominante athlétique :</b>	<i>Aérobic capacité</i>		<b>N° Séance :</b> 20	<b>Effectif prévu :</b> 16
<b>Dominante technique :</b>	<i>Passes</i>		<b>N° du Cycle :</b> 1	<b>Durée :</b> 1 h 30
<b>Dominante tactique :</b>	<i>Circulation rapide</i>			
<b>Volume :</b>		<b>Intensité :</b>		
<p><b>N° :</b> xxxxE</p> <p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prise en main du groupe</li> </ul> <p><u>Analytique :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Passes, Remise,</li> <li>Appui/soutien,</li> <li>Déviations</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 20 min</p>			<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faire deux ateliers sous la forme d'un passe et suit.</li> <li>Sur un terrain de 40 x 20 m</li> <li>1 ballon pour 8 joueurs</li> <li>(A) cherche un appui avec (B) et enchaîne une passe profonde sur (C),</li> <li>(B) vient en soutien de (C) et remise pour (C),</li> <li>(C) vient en appui de (B) et passe profonde pour (A)</li> </ul> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Modifier les rotations, type d'appui et contacts.</li> <li>Jeu en une touche de balle.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Augmenter la vitesse d'exécution,</li> <li>Diminuer les espaces d'appuis,</li> <li>Les joueurs veilleront à attaquer leur ballon et à le transmettre dans la course du partenaire.</li> <li>Veillez à ce que les joueurs utilisent la bonne surface de contact.</li> </ul>	<p>Cônes</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 activo-dynamiques		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL	
<p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE</b></p> <p>Circuit Vitesse</p> <p><u>Objectif Athlétique :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Développement de la vitesse,</li> </ul> <p><b>TEMPS :</b> 30 min</p>	<p>TRAVAIL DE VITESSE AVEC PARACHUTES</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 20px; text-align: center; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p><b>PAS DE SCHEMA</b></p> </div>	<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sur une distance de 40m, deux joueurs en duel de vitesse.</li> <li>Au signal de l'éducateur, les deux joueurs effectuent à vitesse maximale une distance de 40m (surface de réparation en longueur),</li> <li>Après 8 secondes de récupération les joueurs refont un duel de 40m au signal de l'éducateur.</li> <li>Pendant que les joueurs passent, deux autres se préparent pour un autre duel.</li> <li>Travail sur 5 séries. Shéma</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Récupération entre séries = 20 fois le temps de travail (environ 7 secondes de travail donc compter 2minutes minimum de récupération entre les séries)</li> </ul>	<p>Cônes</p> <p>4 parachutes de vitesse</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° : 061J</p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Récupération du ballon, faire le bon choix d'attaque.</u></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se maîtriser sans pression après avoir récupéré le ballon pour faire une bonne relance</li> <li>- Faire un maximum de « stop jeu » pour mise en place de stratégies et correction des attitudes</li> </ul> <p><b>TEMPS : 25 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Jeu 7 contre 7 + 2 gardiens sur ¾ de terrain, en longueur, avec deux buts de foot à 11.</li> <li>□ Règles foot à 11</li> <li>□ En zone défensive : jeu libre</li> <li>□ EN zone médiane : 3 touches</li> <li>□ En zone offensive : 2 touches</li> <li>□ Mise en place de situations arrêtées de stratégies</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Utiliser le jeu libre pour rechercher un enchaînement des plus sûrs.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p><b>ETIREMENTS BOISSON</b></p> <p><b>TEMPS : 5 min</b></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																																																						
<p><b>Commentaires :</b></p>	<p><b>Exercice technique:</b></p> <table border="1" data-bbox="616 1223 1145 1469"> <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><b>Exercice de perfectionnement technico-tactique</b></p> <table border="1" data-bbox="616 1532 1145 1778"> <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><b>Jeu d'application :</b></p> <table border="1" data-bbox="616 1841 1145 2087"> <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><b>Remarques :</b></p>		EQUIPE 1	EQUIPE 2																	EQUIPE 1	EQUIPE 2																	EQUIPE 1	EQUIPE 2																		
EQUIPE 1	EQUIPE 2																																																									
EQUIPE 1	EQUIPE 2																																																									
EQUIPE 1	EQUIPE 2																																																									